Ano 27, nº1035 - 2025

Malu

alto astral
R$ 9,90

Descubra novos prazeres com a massagem tântrica!

HORA DE RELAXAR
Vamos planejar um 2026 mais leve e feliz?

DEZEMBRO LARANJA
Câncer de pele precisa de atenção

Entrevista exclusiva!

EVELYN CASTRO

A atriz celebra papéis mais dramáticos, mas garante que o humor é o centro de tudo

ines249

E mais um ano chegou ao fim!

Na **Malu**, torcemos para que tenha sido um ano feliz para você. E, para fechar com chave de ouro, recheamos nossa revista de conteúdos úteis para este final de 2025, inclusive, com uma matéria em que refletimos sobre a importância de valorizarmos a felicidade, sem focar apenas no que ainda queremos ou no que não deu certo. Falamos também sobre como lidar com o desconforto dos pets diante dos fogos de artifício durante essa época, selecionamos os panetones mais deliciosos do mercado para uma vitrine especial e também listamos os cuidados para a prevenção do câncer de pele.

Além disso, em nossa matéria de comportamento, explicamos a chamada "síndrome da impostora", que embora não seja um diagnóstico, afeta a autoestima de milhares de mulheres. Já em nossa pauta de sexo, separamos o essencial para você saber sobre a famosa massagem tântrica. E não menos importante, nossa estrela de capa é Evelyn Castro, a hilária Zenaide de *Êta Mundo Melhor!*, que conversou sobre sua trajetória profissional e deixou um conselho especial para todas as mulheres.

Um beijo e feliz ano novo!

Ana Carvalho
ana.carvalho@astral.com.br

Malu
ISSN 1516-3512
• Ano 27, Nº 1035 - 2025 •

Coordenadora de revistas digitais Hérica Rodrigues (herica.rodrigues@astral.com.br)
Redação Ana Carvalho (ana.carvalho@astral.com.br), Ana Kubata (anabeatriz.kubata@astral.com.br), Fernanda Villas Bôas (fernanda.villasboas@astral.com.br) e Gabrielle Aguiar (gabrielle.aguiar@astral.com.br)
Design Angela Soares (angela.soares@astral.com.br) e Roberta Lourenço (roberta.lourenco@astral.com.br)

Foto da capa: Johnne de Oliveira

DIREÇÃO João Carlos de Almeida e Pedro José Chiquito
ENDEREÇO Rua Joaquim Anacleto Bueno, 1-70, Setor M83 - Jardim Contorno - Bauru/SP - CEP 17047-281
CONTATO atendimento@astral.com.br.

alto astral editora

©2025 EDITORA ALTO ASTRAL LTDA. TODOS OS DIREITOS RESERVADOS. PROIBIDA A REPRODUÇÃO.

ines249

NESTA EDIÇÃO

Proteja seu pet dos fogos
Dicas que vão te ajudar a evitar acidentes e reduzir o estresse dos animais

Vitrines
Lançamentos do mercado de livros, cuidados pessoais e maquiagem

Vitrine natal
Panetones, presentes e muito mais

Giro pelo mundo
Notícias e informações importantes no país e no mundo

A massagem tântrica vai mudar o seu prazer!
Muito além da busca pelo orgasmo, ela ajuda a desbloquear tensões e conhecer seu corpo

Conto erótico
Mais uma história quente e exclusiva para as leitoras Malu

Impostora, eu?
A síndrome da impostora afeta diversas mulheres, gerando culpa e até perda de oportunidades

Evelyn Castro como você nunca viu!
Da comédia ao drama, da espiritualidade à maternidade, ela revela as conquistas e desafios que moldaram sua trajetória

Câncer de pele exige atenção!
Saiba quais são os principais cuidados, principalmente na época mais quente do ano

Educação livre do machismo!
A colunista Nara Terreri escreve em defesa do futuro

Hora de relaxar e repensar o autocuidado
É fundamental reconhecer e valorizar cada conquista, para assim planejar um 2026 mais feliz

Cama compartilhada faz mal?
Embora apresente alguns benefícios, os riscos existem, e essa decisão deve ser tomada com cuidado

Malu indica
Produtos aprovados pela redação

Estimule a leitura na era da Inteligência Artificial
A colunista Luciana Brites conversa sobre a importância da educação infantil

Ceia de Natal
Uma opção completa para preparar em casa e festejar o final de ano com quem ama!

ines249

Proteja seu pet dos fogos

Trouxemos 10 dicas que vão te ajudar a evitar acidentes e reduzir o estresse dos animais

Texto: Ana Kubata

Foto: mss8studio/Freepik

O fim de ano é um período de festa e alegria, mas, para os nossos peludos, a queima de fogos de Natal e Réveillon pode ser um verdadeiro pesadelo. O barulho intenso é mais que um simples susto momentâneo: ele é doloroso para os cães, que têm uma audição su-

perpotente (muito superior à nossa). Sons acima de um bate-papo mais alto (60 decibéis) já causam um estresse danado neles. O resultado? Muitos acidentes e, pior, fugas desesperadas.

Para que você e seu melhor amigo possam curtir a virada com paz e segurança, conversamos com o expert em comportamento canino Richardson Zago, fundador da Zago Adestramento e sócio-fundador da Patinhas Urbanas (onde seus cães se hospedam com conforto, inclusive!). “O susto faz o animal agir por impulso, e isso pode terminar em ferimentos ou em fugas longas. Preparar o ambiente e a gente mesma é o segredo para reduzir esses riscos”, explica Richardson.

Confira as 10 dicas compartilhadas pelo especialista para você proteger seu companheiro e ter um fim de ano mais tranquilo:

1 - Abafe o som (com carinho!)

Um algodão macio pode ser um grande aliado para esses momentos. Colocar um chumaço levemente nos ouvidos do seu pet ajuda a atenuar a pressão sonora das explosões. Não elimina o barulho, claro, mas diminui o desconforto que leva à crise de pânico.

Foto: fetrinka/Freepik

2 - Crie um QG de segurança

Seu cão precisa de um lugar para se esconder, então toquinha, caixas de transporte, casinhas ou um cantinho mais fechado (como debaixo de uma mesa coberta) funcionam como abrigos. “Locais menores dão a eles uma sensação de proteção. É essencial que esse lugar esteja acessível para ele se refugiar rapidinho”, ensina Richardson.

Foto: valentyn640/Freepik

3 - Olho vivo em janelas e portões!

O medo faz o cão tentar fugir ou escalar. Em casas, reforce portões e cheque se há frestas. Em apartamentos, atenção redobrada com portas e, principalmente, vidraças. “Já tivemos casos de cães que se machucaram gravemente ao romper um vidro em um momento de desespero”, alerta o especialista.

4 - Identificação, sempre!

Se, por um azar, o seu amigo conseguir fugir, a identificação é o que vai garantir o reencontro. Plaquinhas na coleira, QR Code ou tags com seu telefone atualizado facilitam muito. É uma precaução simples que aumenta (e muito!) as chances de ele voltar seguro para você.

5 - Sua calma é o superpoder dele

Jamais deixe o seu cão sozinho durante a queima de fogos, principalmente se ele já for medroso! E lembre-se: ele te observa! “O cão usa o tutor como referência emocional. Se você se mantém tranquila, ele percebe a estabilidade e tende a se acalmar mais depressa”, afirma Richardson.

6 - Mantenha a naturalidade

Em momentos de barulho, sua tranquilidade é determinante. Prefira agir como se fosse uma situação comum, pois isso impede que seu cão interprete a situação como uma ameaça gigante.

7 - Evite o abraço apertado

A gente sabe que dá vontade de pegar no colo e apertar, mas o apego excessivo ou um abraço forte demais pode reforçar a ideia de que há um perigo real. O objetivo é transmitir segurança, não estimular o medo.

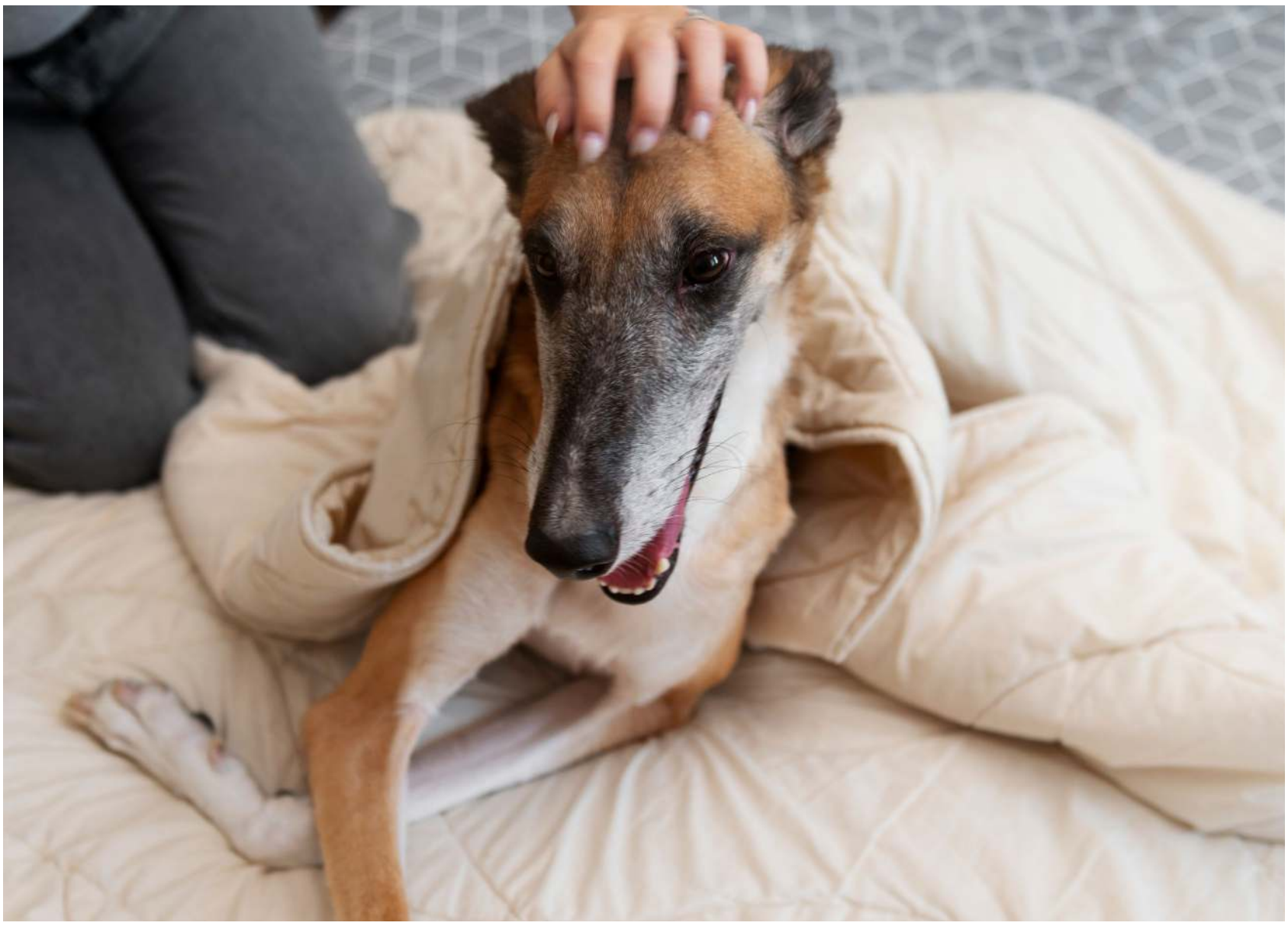


Foto: freepik/Freepik

8 - Treinar é amar (desde cedo!)

Se você tem um filhote, comece já! Acostumar o pet desde pequeno diminui as reações extremas. O ideal é fingir que nada está acontecendo, não olhar para ele e manter a rotina. Assim, ele entende o barulho como algo normal e sem perigo.

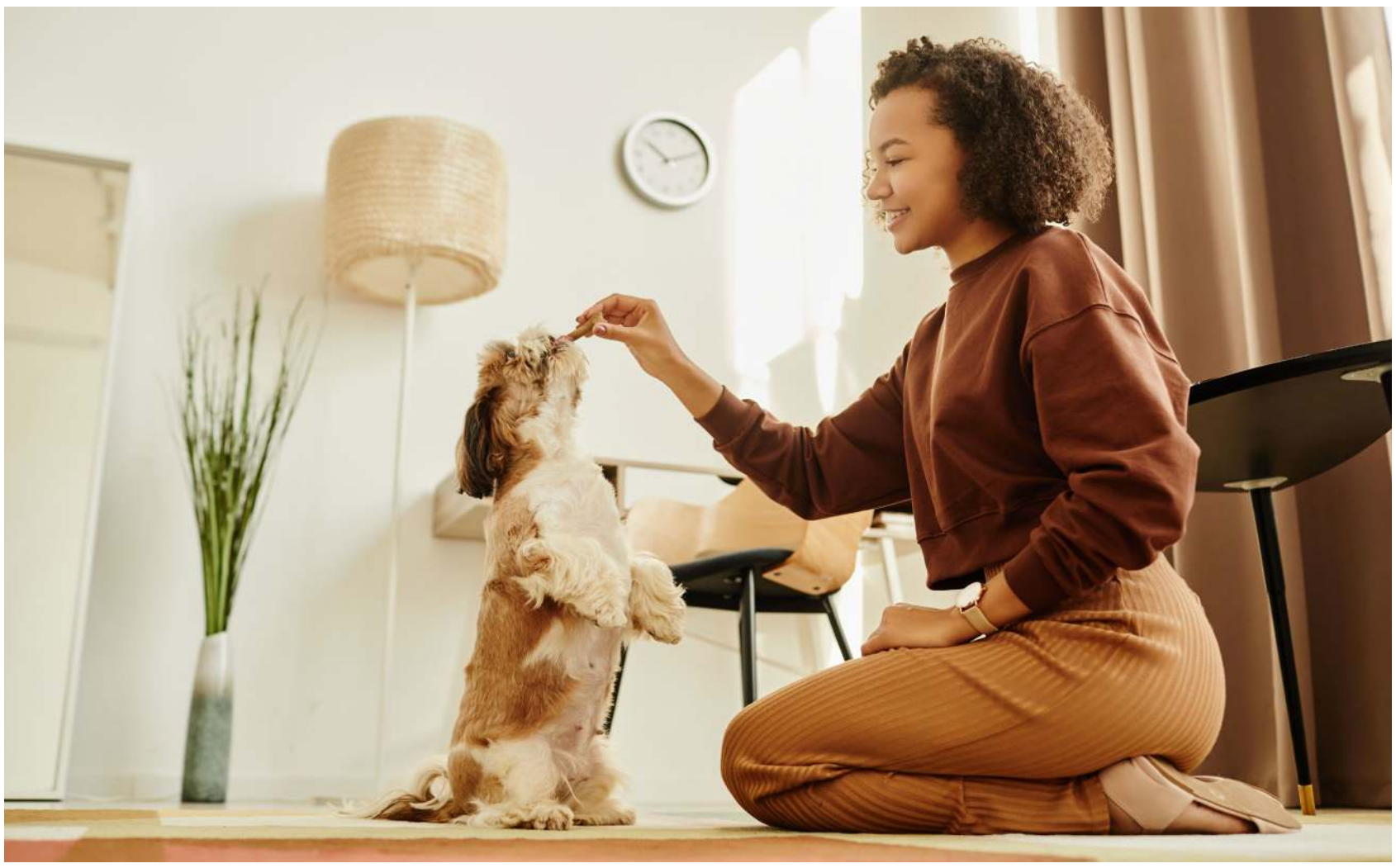


Foto: fseventyfour/Freepik

9 - A magia do pano

Conhecida como a técnica do pano, consiste em envolver o cão com um tecido (como um cachecol ou uma faixa) de forma leve, gerando uma pressão suave no tronco. Isso pode ajudar a regular o sistema nervoso dele e reduzir a ansiedade. Vale pesquisar como aplicar a técnica corretamente!

10. Barulho + Coisa Boa = Foco!

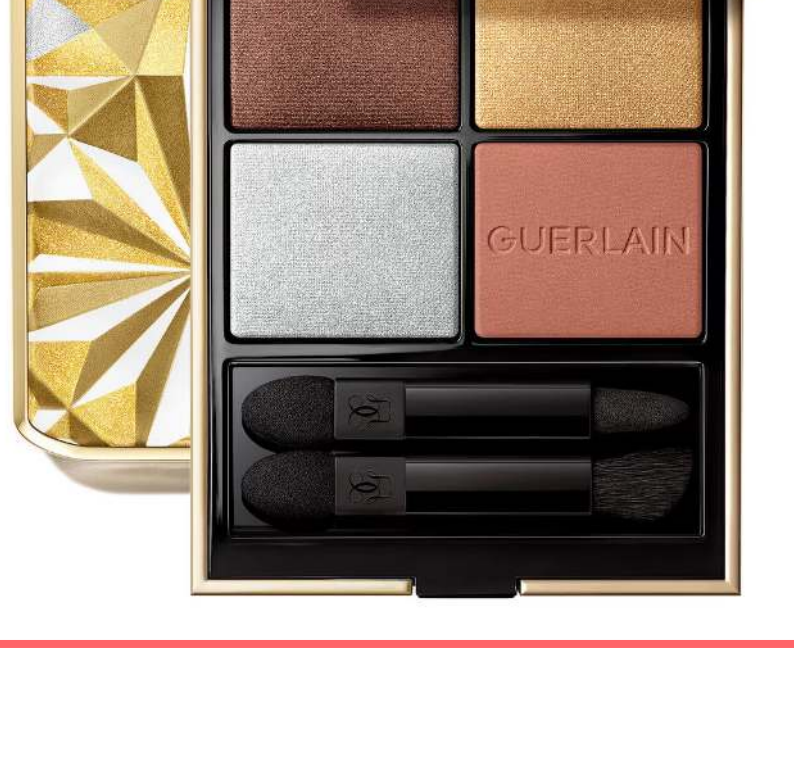
Associar o barulho a uma experiência positiva pode ser útil, mas muito cuidado! Richardson Zago explica o segredo: “Você pode dar algo que ele adore roer (um petisco mais duro, por exemplo) e, enquanto ele está focado nisso, colocar sons de fogos bem baixinhos, observando se ele mantém o prazer. Mas isso deve ser feito antes do medo aparecer! Se você der algo quando ele já está assustado, você reforça o pânico e não a tranquilidade”, conclui o profissional.

VITRINE

Texto: Hérica Rodrigues

Paleta de sombras New York by Pri Lessa, da *Catharine Hill*

Inspirada na cidade que nunca dorme, cada detalhe foi pensado para traduzir a energia vibrante, a diversidade e o glamour de Nova York. Das luzes intensas da Times Square ao charme sofisticado de Manhattan, cada cor representa um ponto icônico dessa metrópole apaixonante. Composta por 10 tons frios superversáteis, sendo 8 opacos e 2 com brilhos, a paleta é perfeita para quem ama criar desde looks neutros e sofisticados até produções marcantes e ousadas. A textura macia facilita na hora de esfumar, a pigmentação entrega cor intensa já na primeira aplicação e a fixação garante uma make impecável por horas, seja para o dia a dia ou para arrasar à noite. **Preço sugerido:** R$ 203,88.



Paleta de Sombras Ombre, da *Guerlain*

Paleta radiante e iluminada para transformar o olhar de infinitas maneiras e criar visuais festivos para o dia e a noite. Tudo isso em uma embalagem geométrica e dourada inspirada na arte do origami. À venda no site, app e lojas físicas da Sephora. **Preço sugerido:** R$ 367,00.

Kit Pelúcias Mada e Maria Bica, da *Shop Petiko*

Diretamente do universo das pets mais carismáticas da internet, o Kit une duas personalidades opostas e irresistíveis: a doçura preguiçosa da buldogue inglesa Mada e a rabugice divertida da Maria Bica. Um combo exclusivo para cães que amam brinquedos macios, diferentes texturas e boas doses de diversão ao lado do tutor. À venda em www.shop.petiko.com.br. **Preço sugerido:** R$ 67,84.

Creme de pentear, da *DaBelle*

Para cabelos crespos, cacheados e ondulados, nas fragrâncias Morango, Melancia, Uva e Laranja, proporciona alta emoliência, brilho, maciez e controle de frizz, sem pesar nos fios. Disponível na versão 1kg, conta com fórmula vegana, livre de parabenos, sulfatos e sal. **Preço sugerido:** R$ 32,00.

Creme Multirreparador Calmante Cicabella, da *Depil Bella*

Hidrata e ajuda a reparar a pele, especialmente após a depilação. **Preço sugerido:** R$ 29,00.

Hidratante, da *Raavi*

Um abraço em forma de hidratação: acalma, nutre e ajuda a uniformizar a pele. Com niacinamida e pantenol, é ideal para quem ama sentir a pele cuidada desde o primeiro toque. **Preço sugerido:** R$ 30,92.

Séruns Euryale®C, da *TheraSkin*

Um sérum antirrugas multifuncional indicado para todos os tipos de pele. Com Vitamina C Pura estabilizada, sua fórmula atua na elasticidade, firmeza e textura da pele, ajudando a atenuar linhas finas e rugas. Também contribui para clarear manchas, uniformizar o tom e controlar a oleosidade, oferecendo efeito antibrilho e toque aveludado. O resultado é uma pele com aparência mais luminosa, lisa e revitalizada. **Preço sugerido:** R$ 191,93.

THERASKIN
EURYALE C
Sérum antirrugas
REDUZ RUGAS FINAS, MELHORA A FIRMEZA E A ELASTICIDADE
TODOS OS TIPOS DE PELE
Rosto, pescoço e colo
10% Vitamina C Pura + Vitamina E + Ácido Hialurônico + Topicaroteno
Efeito uniformizador visível imediato
Testado dermatologicamente e oftalmologicamente.
50g

Linha Sol, Mar e Tardezinha, de *Neutrox*

Criada especialmente para cabelos expostos às agressões externas típicas do verão (sol, mar e piscina), a linha combina extratos de frutas refrescantes e de cenoura — ricos em vitaminas A, B, C e E — que, junto aos demais ingredientes, ajudam a restaurar fios porosos, ressecados e frágeis. Oferece ainda até 12 horas de proteção contra as agressões do sol. A parceria é inédita com a Tardezinha, que celebra 10 anos em 2025 e se consolida como a maior turnê da música brasileira. **Preço sugerido:** R$ 26,99.

Blondorplex Leave-In De Proteção Antifrizz, da *Wella Professionals*

Leave-in multifuncional com proteção térmica e ação antifrizz, desenvolvido especialmente para cabelos loiros, descoloridos e/ou com mechas. Protege contra agressores externos como calor de secadores e chapinhas, além dos raios solares, que podem causar ressecamento, frizz e danos severos. Sua fórmula inovadora cria uma barreira invisível sobre os fios, garantindo proteção térmica de até 220°C e proteção UV. Proporciona alinhamento, controle do frizz e umidade, mantém a saúde e o brilho dos cabelos loiros por muito mais tempo. **Preço sugerido:** R$ 136,00.

Tênis Metaspeed Ray, da *Asics*

Desenvolvido no Instituto de Ciência do Esporte da ASICS, em Kobe, e testado com atletas de elite, o modelo nasceu com o propósito de redefinir a leveza na corrida de performance. Pesa apenas 129g (tamanho 40 masculino) e entrega resposta imediata, durabilidade e eficiência biomecânica para corredores que buscam o equilíbrio perfeito entre agilidade e impulso constante. Na composição, o modelo traz tecnologias de ponta como a espuma leve e responsiva, e a placa de carbono otimizada, que impulsiona sem adicionar peso. O Dynamic Drop garante transições mais naturais, o cabedal combina firmeza e leveza, e o solado assegura aderência máxima em diferentes superfícies. **Preço sugerido:** R$ 2.999,99.

Coleção Charms de clogs, da *Di Santinni*

Calçados que unem conforto, praticidade e um toque de moda, e são voltadas a consumidores que valorizam bem-estar sem abrir mão do estilo. Os modelos estão disponíveis em diversas cores e podem ser customizados com pins — os charms — em formatos variados e brilhantes. **Preço sugerido:** R$ 79,99.

Primer Snow Kissed Holiday, da *Kiko Milano*

O primer em stick garante uma pele com aspecto suave, macio e sem oleosidade, por conta do seu acabamento matte. Ele é ideal para minimizar as imperfeições, diminuir a aparência dos poros e prolongar a maquiagem, pois conta com Vitamina E e óleo de mirtilo em sua formulação. **Preço sugerido:** R$ 179,90.

Tênis Live! One e Live! Loop, da *Live!*

Os modelos marcam a entrada oficial da marca no segmento de calçados esportivos, consolidando sua proposta de oferecer uma experiência completa em performance, conforto e estilo. Inspirado no estilo esportivo contemporâneo, combinam materiais de inovação tecnológica e com foco na experiência do usuário. O Live! One foi desenvolvido para práticas de training, sendo leve, versátil e confortável ideal para o dia a dia. Disponível nos tamanhos 34 a 40, chega em quatro cores: White, West, Gist e Noir Black. O Live! Loop foi pensado para running e athleisure, oferece leveza, respirabilidade e tração segura, ideal para corridas leves e rodagem. Disponível nos tamanhos 34 a 42, com quatro cores, Volt, White, Shock, Mushroom. **Preço sugerido:** R$ 699,00 o Live One e R$ 799,00 o Live! Loop.

Shampoo a Seco, da *Karina*

Possui tecnologia AminoTech, que remove a oleosidade sem deixar resíduos, devolvendo movimento natural aos fios. Além disso, conta com ação antiressecamento. **Preço sugerido:** R$ 21,06.

Creme de Tratamento Nutrição, da *Kolene*

Oferece nutrição intensa e brilho. Ideal para os cabelos com curvaturas ou em processo de transição capilar. Repleto dos ativos, sua fórmula conta com sete óleos poderosos: coco; argan; abacate; girassol; linhaça; oliva e macadâmia. **Preço sugerido:** R$ 28,90.

Brumafix, da *Catharine Hill*

Fixador de maquiagem que potencializa a durabilidade da make, garantindo um acabamento de pele saudável. É enriquecida com ativos que proporcionam ação antioxidante, nutritiva e hidratante. Por ter uma fórmula suave, vegana e livre de parabenos, seu uso ajuda na restauração dos tecidos da pele, com ação suavizante e amaciante, que também acalma e previne contra o envelhecimento precoce e dermatite. **Preço sugerido:** R$ 42,66.

Coleção Virando o Jogo, da *Impala* e *Juliana Paes*

A atriz é a estrela da nova coleção, que reflete o espírito de quem decide ser protagonista da própria história. Com oito cores de esmaltes e quatro tonalidades de lip oils, desenvolvidas para expressar força e autenticidade. Com cores pensadas para transmitir confiança, dos lábios às unhas, a coleção inspira coragem para explorar o novo. Nas unhas, são tons que transitam entre vibrantes e sóbrios, perfeitos para diferentes momentos e fases de transformação. Nos lábios, com acabamentos cremosos a opções com glitter, cores versáteis criam o match perfeito para completar qualquer look com atitude e estilo.

Sun Fresh Derm Care Pele Oleosa, da *Neutrogena*

Com FPS 80, o novo protetor solar combina a ciência avançada em alto fator de proteção com o poder de prebiótico em sua formulação. Com textura ultra fluída e toque seco, a novidade controla brilho e oleosidade por 12 horas. Desenvolvido especialmente para peles oleosas, promete combater os cinco principais desafios, sendo: controle do brilho, prevenção da acne, diminuição dos poros e amenização das marcas causadas pela acne e hidrata sem pesar. **Preço sugerido:** R$ 84,99.

Toalhas de Praia, da *Atlântica*

A Coleção Encontros conta com quatro modelos de toalhas de praia. Cada peça representa um aspecto simbólico dos encontros da natureza, com alusão ao mar, à terra, à flora e aos próprios instintos. Elementos ligados a cada tema são retratados em relevo, assim como a identificação do nome de cada linha: Yaguareté (na cor Esmeralda); Oceânica (na cor Rosa Elétrico); Marés (em Azul Tranquilo) e Flora (na cor Hibisco). As peças são produzidas em fio penteado 24/2, corpo aveludado 100% Algodão (macio ao toque) e barra em poliéster, todas no tamanho de 0,80 × 1,50m. **Preço sugerido:** R$ 79,90 a unidade.

Creme desodorante corporal Glamour, da *Phytoderm*

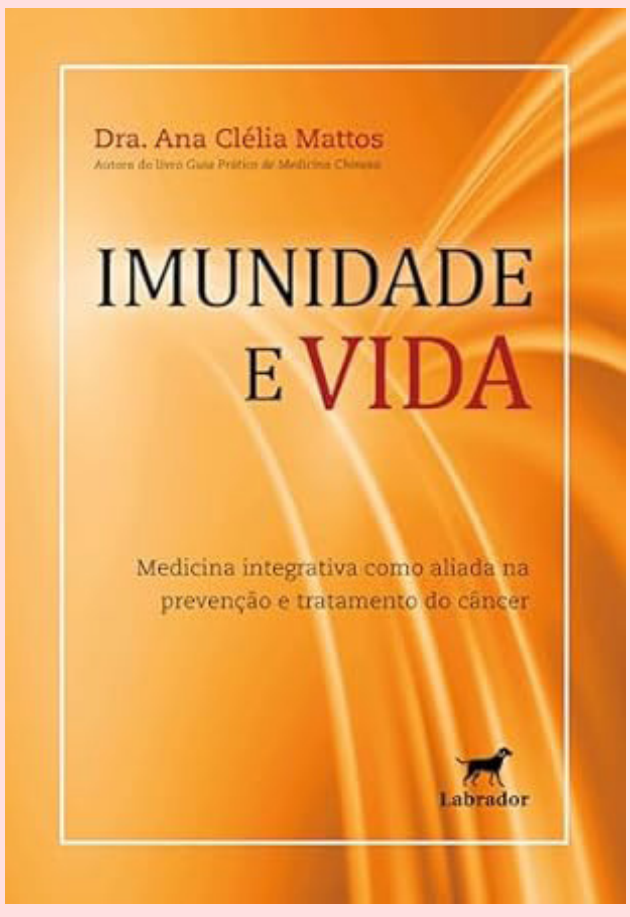
A fragrância traduz a feminilidade em um buquê floral frutado. As vibrantes notas de rosa e jasmim se unem de maneira perfeita com o frescor frutal da mandarina e da pera, complementadas com o fundo das madeiras nobres. Além da hidratação intensa, traz um efeito iluminador para a pele, perfeito para quem não dispensa uma pele com efeito glow. **Preço sugerido:** R$ 29,90.

LEIA MAIS

Texto: Hérica Rodrigues

A carta mágica: um conto romântico de Natal, de Fernanda Villas Bôas

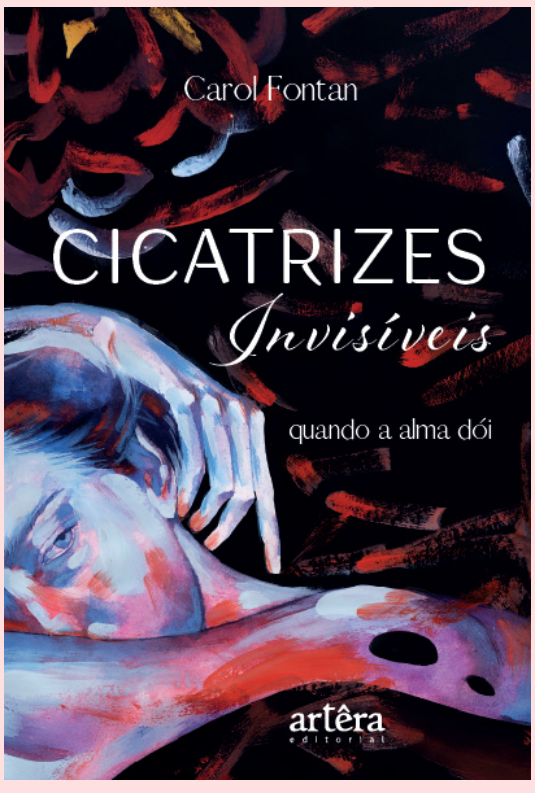
Em busca de patrocínio para o Natal, a doce professora Jasmine conhece o empresário Pietro, um homem rude e cético. O primeiro contato é um desastre, mas tudo muda quando ele encontra um manuscrito perdido. Agora, Pietro quer decifrá-la. E Jasmine precisa entender por que não consegue ignorá-lo. Um e-book encantador! Da Editora Alto Astral. **Preço sugerido:** R$ 2,99 ou grátis para Kindle Unlimited.



Imunidade e Vida, de Ana Clélia Mattos

A imunidade é um dos pilares mais importantes da saúde humana — e, também, a chave para a longevidade e para a prevenção de doenças graves como o câncer. Diante de um cenário em que a incidência de câncer, doenças autoimunes e infecções virais crônicas cresce de forma constante em todo o mundo, pacientes e familiares buscam respostas que ofereçam mais qualidade de vida, equilíbrio e segurança durante o tratamento. Na obra, a médica homeopata apresenta, de forma clara e acessível, como os imunomoduladores homeopáticos podem atuar como suporte ao tratamento médico tradicional, contribuindo para o fortalecimento global do organismo. O livro demonstra também que a integração de abordagens complementares não substitui os tratamentos convencionais — como cirurgias, quimioterapias, radioterapias e terapias-alvo —, mas pode reduzir efeitos adversos, modular a resposta imunológica e oferecer mais equilíbrio físico e emocional ao paciente. Da Editora Labrador. **Preço sugerido:** R$ 48,45 ou grátis para Kindle Unlimited.

LEIA MAIS

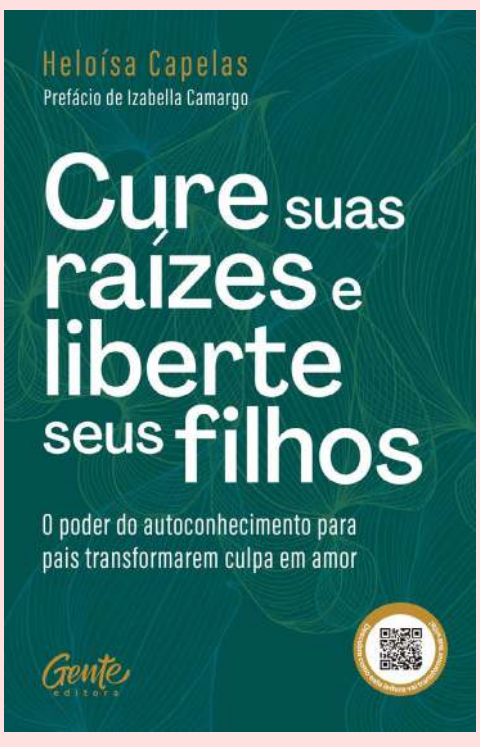


Em Cicatrizes Invisíveis: Quando a Alma Dói, de Carol Fontan

A autora reúne relatos reais de pessoas que carregam traumas silenciosos sem sequer reconhecê-los. A partir de conversas profundas e análises baseadas na psicologia, o livro expõe como essas feridas moldam comportamentos, relacionamentos e escolhas ao longo da vida. Com narrativa envolvente e linguagem acessível, a obra convida o leitor a identificar suas próprias marcas emocionais e compreender suas consequências, oferecendo um percurso de reflexão e transformação pessoal. Da Editora Appris

Para entender uma história de amor, de Luciana Palhares

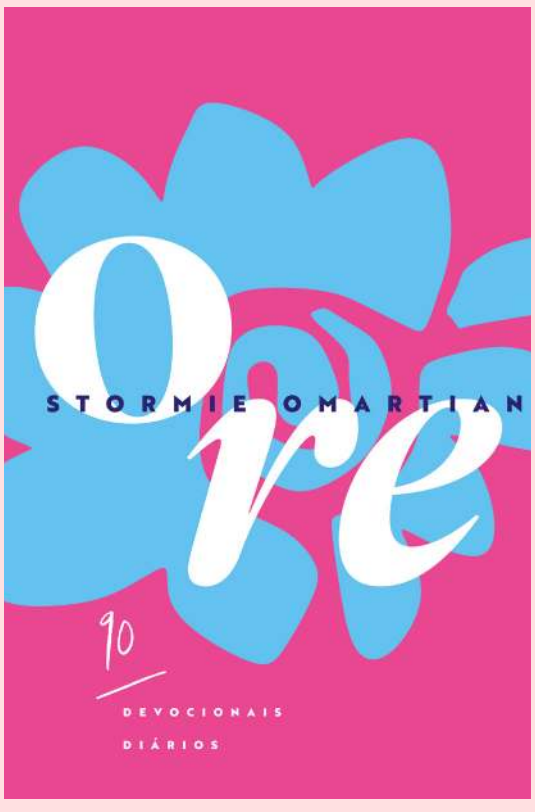
A autora mergulha nas camadas mais íntimas dos encontros e desencontros afetivos. Lançado de forma independente, o livro é escrito em estilo fragmentado, combinando narrativas curtas, ensaios autobiográficos e poesia, numa estrutura que reflete a fluidez das emoções humanas. **Preço sugerido:** R$ 16,24 ou grátis para Kindle Unlimited.


Heloísa Capelas
Prefácio de Izabella Camargo
Cure suas raízes e liberte seus filhos
O poder do autoconhecimento para pais transformarem culpa em amor
Gente
editora

Cure suas raízes e liberte seus filhos, de Heloísa Capelas

A obra *Cure suas raízes e liberte seus filhos – O poder do autoconhecimento para pais transformarem culpa em amor*, da Editora Gente, une sensibilidade, ciência e mais de 40 anos de experiência em desenvolvimento humano. No livro, a autora parte de uma constatação poderosa: a dor parental não começa com os filhos, mas com as feridas não curadas dos próprios pais. Ao longo das páginas, ela conduz o leitor por uma jornada de reconexão com a própria criança interior, mostrando como crenças, memórias e padrões inconscientes moldam a forma de educar, amar e, muitas vezes, se culpar. **Preço sugerido:** R$ 74,90.

LEIA MAIS



Ore: 90 devocionais diários, de Stormie Omartian

A autora convida os cristãos a redescobrir a oração como parte essencial da vida diária. Publicado pela Editora Mundo Cristão, o devocional traz 90 leituras breves, cada uma com um versículo bíblico, uma reflexão, uma oração e espaço para anotações pessoais. Com uma abordagem simples e direta, a autora best-seller resgata o diálogo constante com Deus, não apenas uma solução para crises. Com mais de 43 milhões de livros vendidos, Omartian enfatiza que a oração verdadeira exige um coração livre de ressentimentos, egoísmo e orgulho, e é um sustento diário para a fé.

O lance com Rachel, de Caroline O'Donoghue

Com uma narrativa envolvente sobre relacionamentos complexos em meio à crise econômica da Irlanda nos anos 2000, a obra rapidamente conquistou um público diverso e consolidou O'Donoghue como um nome relevante do gênero New Adult, e agora chega ao Brasil pela Buzz Editora com a tradução de Camila von Holdefer.

"Exuberante e satírico... Lembra as obras de Sally Rooney e Anne Tyler. Um romance primoroso."
The New York Times
Caroline O'Donoghue
O LANCE COM RACHEL
BUZZ

Contos proibidos, de Cath Brandão

Autora hot que vem despontando no segmento, Cath Brandão assina essa antologia de histórias eróticas com temática de traição. *Contos Proibidos* mergulha no universo das relações secretas: o chefe da empresa e a esposa do funcionário; o cunhado e a cunhada; o seminarista e a devota casada. São contos cheios de prazer para quem já viveu uma situação clandestina ou gosta de estimular a imaginação com fantasias quentes. Um e-book perfeito para curtir na intimidade ou para ler ao lado de uma pessoa especial. Indicado para maiores de 18 anos!

ines249

Texto: Gabrielle Aguiar

Danos persistentes

Pesquisadores da Europa e da América Latina, inclusive do Brasil, criaram um sistema padronizado para identificar, via ressonância magnética, danos cerebrais em quem teve Covid-19 com sintomas neurológicos. Ao analisar 458 exames de 25 centros, descobriram que 58,5% apresentavam anormalidades no cérebro. O tipo mais comum foi o AVC isquêmico (25,6%). O padrão variou conforme a gravidade da infecção: pacientes na UTI tiveram mais lesões hemorrágicas e microssangramentos. Os cientistas explicam que os danos não resultam de ataque direto do vírus, mas de mecanismos indiretos — como distúrbios de coagulação, falta de oxigênio e reação inflamatória exagerada — e avaliam que essa padronização na leitura de exames representa um avanço importante para o diagnóstico e tratamento de complicações neurológicas da doença. O estudo foi publicado na revista *Neuroradiology*.

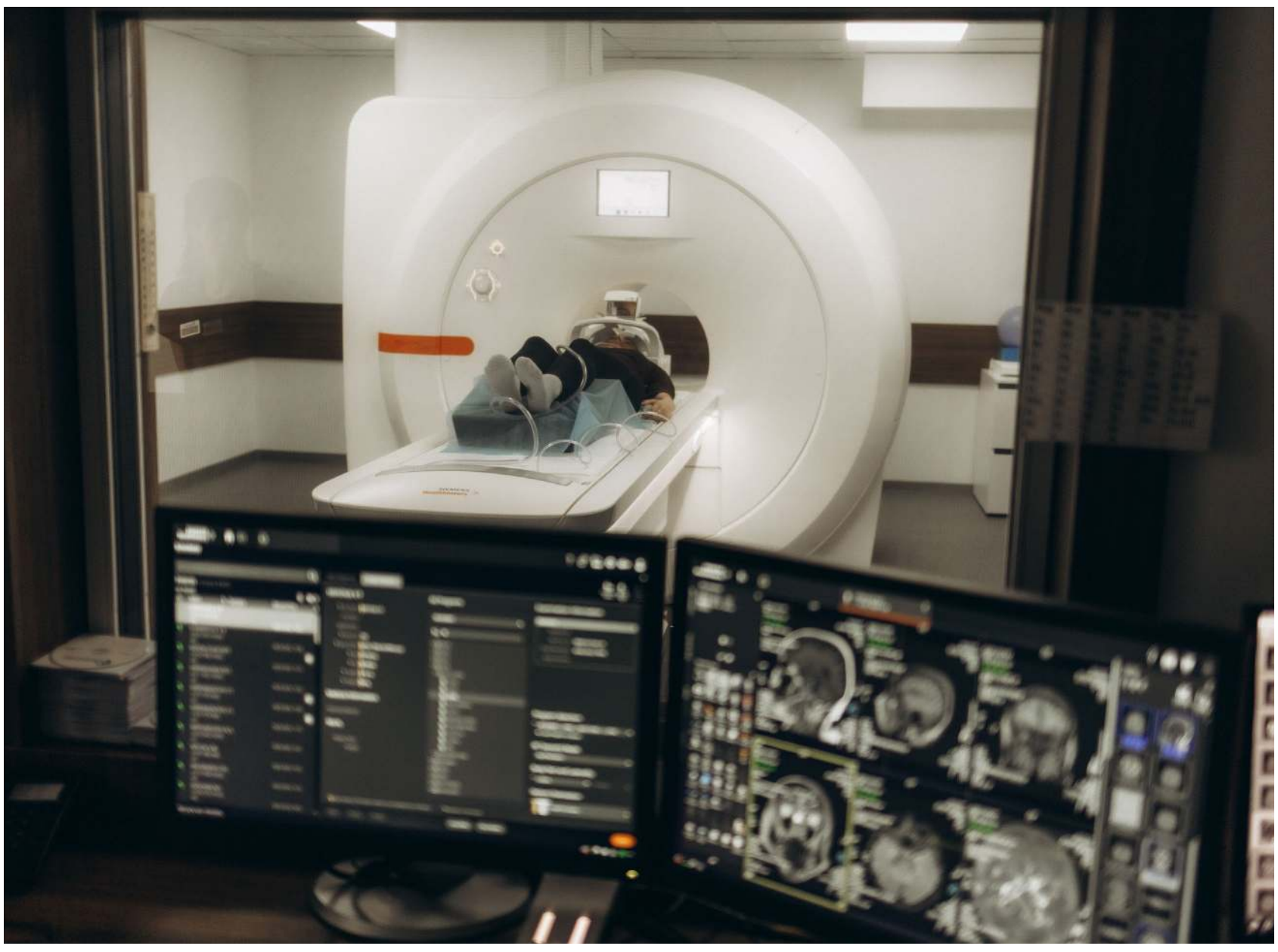


Foto: fentonroma143/Freepik

Efeito do Mounjaro no cérebro

Foto: freepik/Freepik

Pesquisadores da Universidade da Pensilvânia, em estudo publicado na Nature Medicine, observaram, pela primeira vez, diretamente no cérebro humano, como o Mounjaro (tirzepatida) reduz a obsessão por comida. Ao implantar eletrodos em uma área ligada à recompensa e à motivação, eles registraram que o remédio "silenciou" os sinais elétricos associados a pensamentos constantes sobre comida e compulsão alimentar. O achado indica que o medicamento vai além da supressão do apetite: ele age diretamente sobre o circuito cerebral da recompensa, modulando a motivação por comida. Para os autores do estudo, esse entendimento abre caminho para terapias futuras mais precisas contra a compulsão alimentar.

Pode dar play!

Foto: freepik/Freepik

Um estudo liderado pela Universidade de Monash, em Melbourne, Austrália, apontou que ouvir música após os 70 anos de idade pode reduzir em 39% o risco de demência. Publicado na revista International Journal of Geriatric Psychiatry, a pesquisa foi realizada com mais de 10.800 idosos e mostrou que, além de ouvir música, tocar um instrumento musical na terceira idade foi associado a uma redução de 35% no risco de demência. De acordo com o estudo, ouvir música diminuiu em 17% o comprometimento cognitivo, além de ter melhorado a memória episódica (lembrança de momentos cotidianos). Ainda, o envolvimento regular, tanto na audição quanto na prática musical, foi associado a uma redução de 33% no risco de demência e de 22% no risco de comprometimento cognitivo.

Luto persistente

Em um estudo publicado na revista *Frontiers in Public Health*, pesquisadores dinamarqueses acompanharam, por 10 anos, 1.735 pessoas que perderam um ente querido e descobriram que, para uma parcela (cerca de 6%), o luto nunca diminuiu: a tristeza intensa, a sensação de vazio e a dificuldade de seguir a vida persistiram de forma crônica. Esse "luto persistente" elevou tanto o uso de serviços de saúde mental quanto o risco de mortalidade nos anos seguintes à perda. O impacto vai além das emoções: os pesquisadores associam o sofrimento contínuo a efeitos físicos, via estresse crônico, com alterações no sistema imunológico e inflamação corporal, que aumentam a vulnerabilidade da pessoa. O estudo evidencia que o luto — natural e esperado — pode se tornar patológico quando não há superação e interfere no corpo e na mente.

Foto: opatsuvi/Freepik

ines249

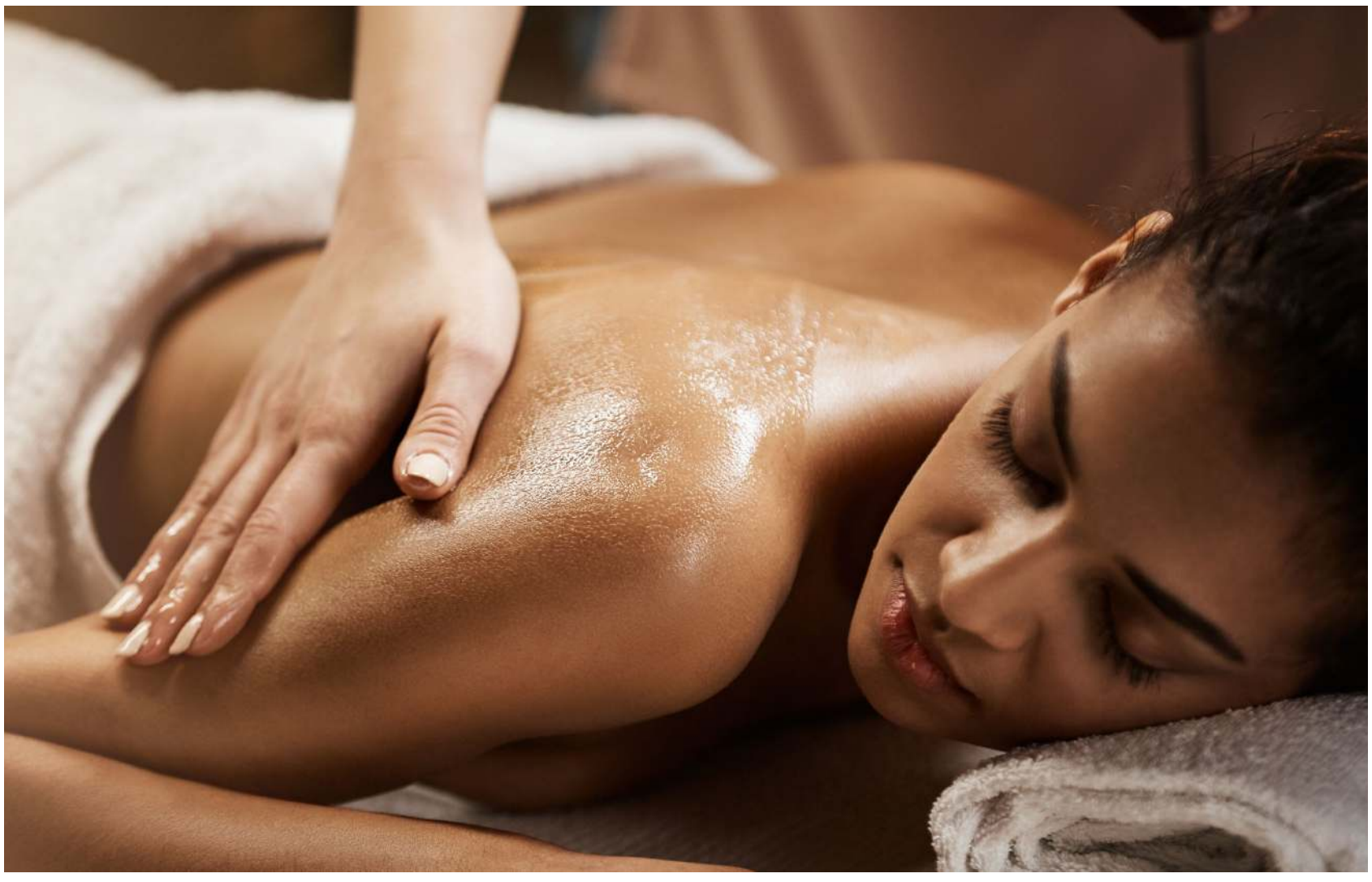


Foto: cookie_studio/Freepik

A massagem tântrica vai mudar o seu prazer!

A prática, que vai muito além da busca pelo orgasmo, ajuda a desbloquear tensões e conhecer seu corpo de uma nova forma

Texto: Ana Kubata

Quando você ouve falar em massagem tântrica, o pensamento que vem à sua cabeça é logo algo supererótico? Pois saiba que, na verdade, essa prática milenar vai muito além da excitação e pode ser uma ferramenta incrível para quem busca uma vida sexual mais plena e conectada com o seu par. Esqueça a ideia do "final feliz" e da pressa, pois a massagem tântrica, quando feita de forma séria, é uma jornada de autodescoberta para o seu corpo, que ajuda a liberar tensões e a sentir prazer de um jeito que você nem havia imaginado ser possível.

Para entender de vez como isso funciona e tirar todas as dúvidas, conversamos com a sexóloga e terapeuta afetivo-sexual Wendy Palo, da Amoterapia, que desmistificou o assunto com uma linguagem que a gente adora: clara e sem tabus!

Qual a diferença?

Muitas pessoas acreditam que tântrica é só uma massagem erótica mais elaborada, mas a terapeuta explica que há uma diferença real na intenção. "Numa massagem erótica comum, o foco costuma ser excitação rápida e descarga sexual. É algo muito voltado pro 'esquentar' e pro 'final feliz'", explica Wendy. Já no universo tântrico sério, o papo é outro: "Na massagem tântrica séria, a energia sexual é compreendida como energia de vida, e o toque é usado para despertar o corpo inteiro, reorganizar padrões de prazer, liberar tensões emocionais e favorecer a reconexão com o próprio corpo, com presença e consciência".

Ou seja, não se trata de um "serviço sexual", e sim de um trabalho terapêutico que exige formação e ética por parte do profissional. Por isso, a dica de ouro é sempre buscar referências confiáveis antes de viver essa experiência da melhor forma.

Foco diferente do convencional

Para a surpresa de muitos, a profissional deixa claro que o objetivo principal dessa massagem não é ter o orgasmo mais poderoso do mundo, e sim ampliar a consciência a partir do corpo. Para a terapeuta, a massagem tântrica pode ser uma super aliada para:

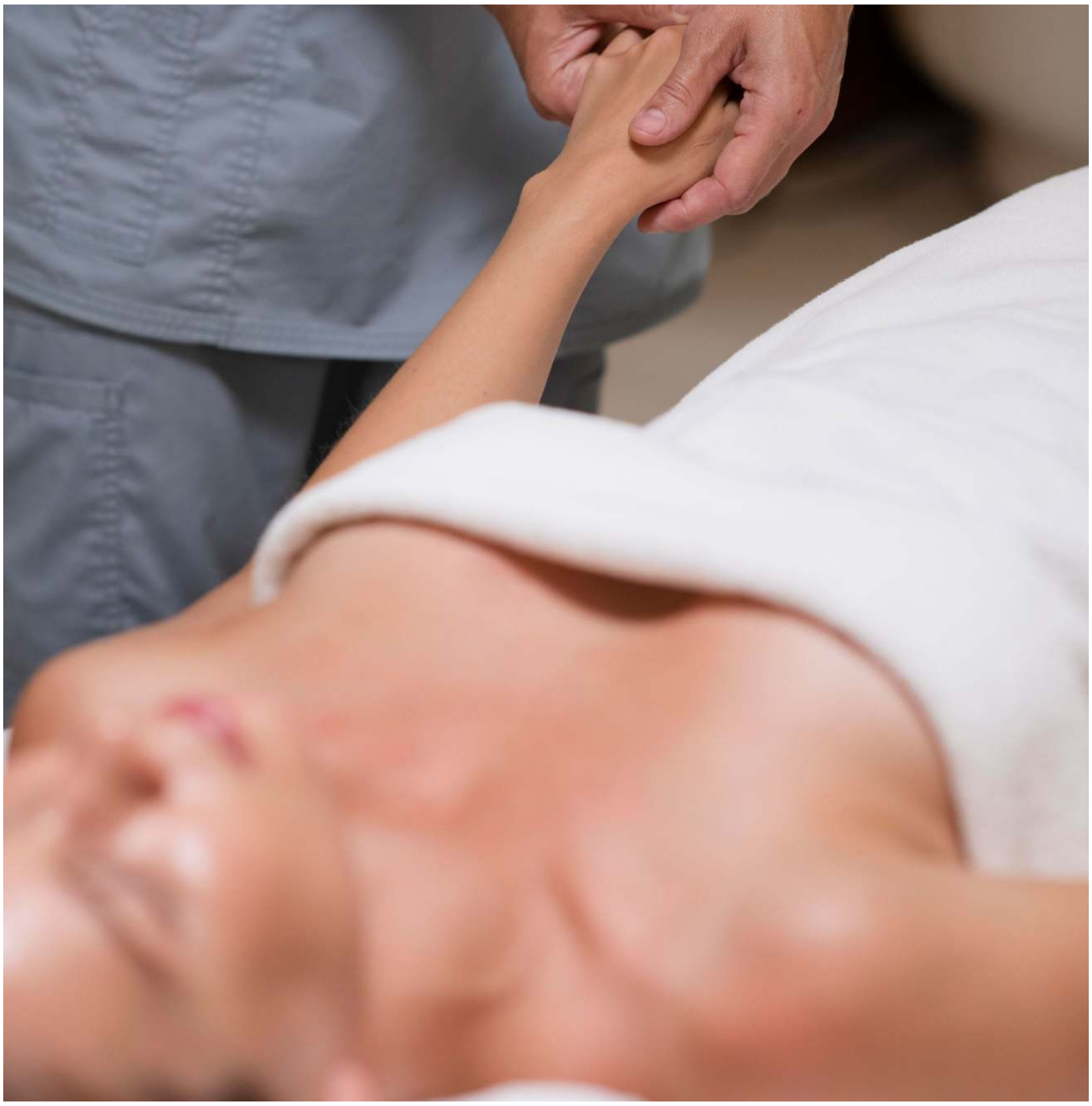


Foto: freepik/Freepik

- Sentir o próprio corpo com mais profundidade.
- Aprender a sustentar o prazer sem tanta pressa e ansiedade de desempenho.
- Ressignificar sentimentos ruins como culpa e vergonha ligados ao sexo.

"O orgasmo pode acontecer, claro, mas ele deixa de ser a meta central. O que importa é você se reencontrar com sua sensibilidade", resume a especialista.

Diga adeus à culpa e à vergonha

Muitas de nós, mulheres, carregamos uma história de educação repressora sobre sexo e sobre o nosso próprio corpo. A massagem tântrica, por sua vez, entra nesse jogo como uma poderosa ferramenta para quebrar esses bloqueios. “Em um contexto sério de massagem tântrica, o corpo inteiro passa a ser reconhecido como território legítimo de cuidado”, afirma Wendy.

Isso porque receber um toque respeitoso e presente, sem a obrigação de ter que “performar”, ajuda você a questionar aquelas crenças antigas, tipo: ‘Será que meu corpo é mesmo inadequado ou o problema é a forma como aprendi a olhar pra ele?’. É um momento em que o corpo relaxa e solta o que estava “congelado”. “Quase sempre, junto do toque consciente, vêm emoções, choro, riso, tremores. É como se o corpo fosse soltando histórias congeladas”, pontua a sexóloga.

Na prática

De acordo com a especialista, as técnicas variam, mas existem toques comuns na massagem tântrica séria. São eles:

- **Corpo todo:** Os toques de sensibilização não ficam apenas nas regiões genitais.
- **Ritmo:** Há variação de intensidade e velocidade para tirar o corpo do modo automático.
- **Respiração:** Ela é fundamental! Respirar conscientemente ajuda a “liberar emoções guardadas” e regula o sistema nervoso, fazendo você se sentir mais segura.
- **Áreas íntimas:** Em algumas abordagens, há massagem em Yoni (vulva/vagina) ou Lingam (pênis), mas sempre com consentimento muito claro e dentro de um contexto terapêutico.

E esqueça o famoso “botão mágico”, porque no tantra, o Ponto G (área na parede interna da vagina) e o Ponto

P (próstata/períneo masculino) são apenas regiões com uma maior sensibilidade. Mais uma vez, devemos lembrar: o foco não é ir atrás do orgasmo perfeito, e sim integrar essas áreas na experiência do corpo todo, com muito respeito aos limites.

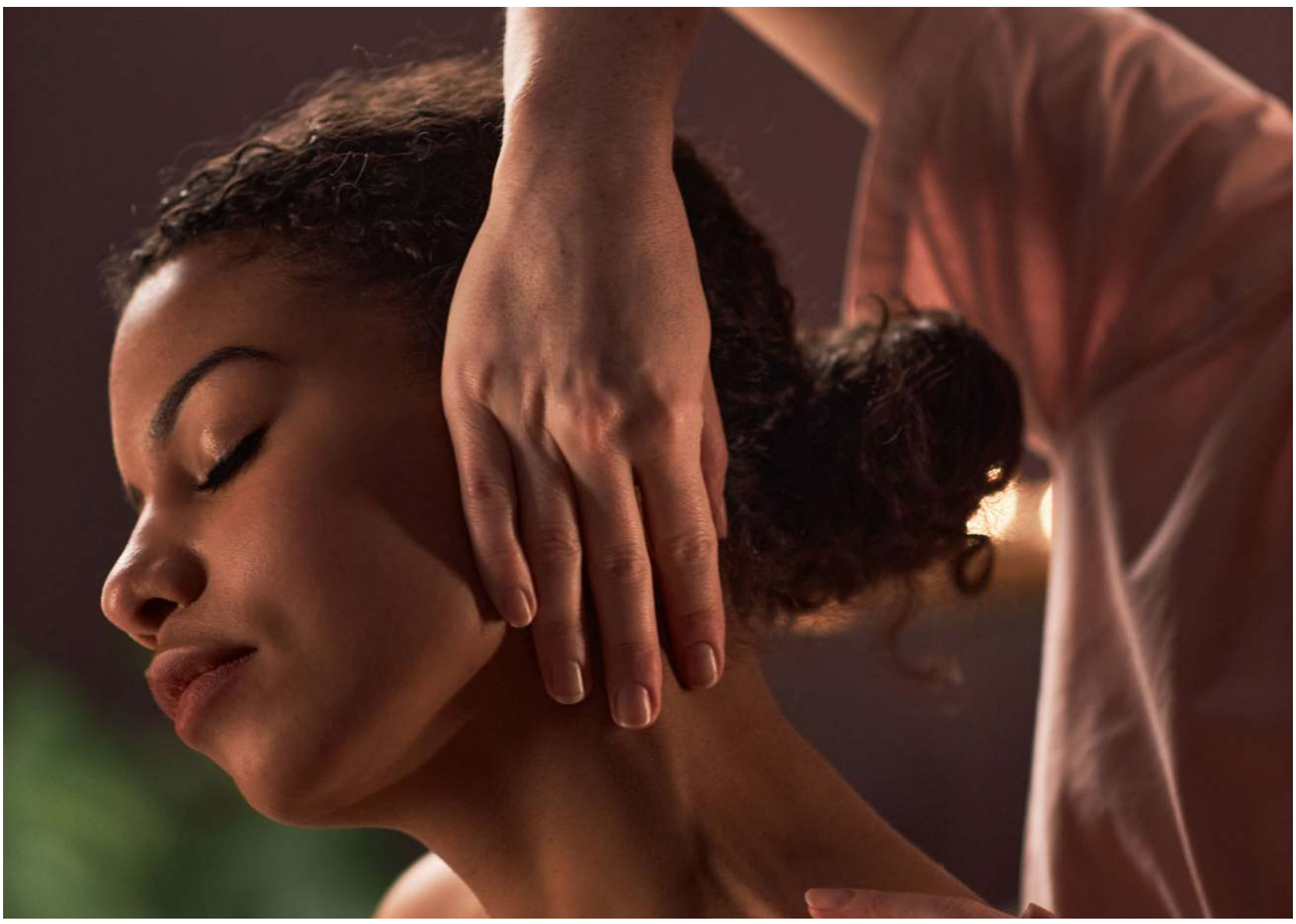


Foto: seventyfour/Freepik

Aproveite toda a jornada

Um dos grandes diferenciais da massagem tântrica é treinar o seu corpo a aproveitar o caminho, e não só a chegada ao clímax. “A pessoa pode aprender a reconhecer os sinais de aumento de excitação; brincar com essa curva, ora intensificando, ora diminuindo; experimentar ondas de prazer, em vez de um único pico seguido de queda brusca”, explica Wendy.

Isso quer dizer que, além de ser ótimo para quem tem ejaculação precoce, por exemplo, para as mulheres a prática pode aprofundar a qualidade do orgasmo ou até fazer com que eles apareçam, já que o corpo libera as tensões e ansiedades. A energia sexual vira algo que pode ser cultivado e expandido, e não algo que “explode e some”, como costuma ser.

Para casais, a sexóloga reforça que a massagem tântrica funciona como um treino de intimidade, que favorece conversas honestas sobre limites e mais escuta do corpo do outro, tudo isso ao trocar a performance pelo encontro e pelo afeto. Wendy Palo afirma que, com a prática, "fica mais fácil falar sobre sexo, pedir o que gostam, dizer o que não funciona".

Pesquise, tente e seja feliz

Para quem quer começar, a dica principal é a informação e a segurança. Se for receber uma massagem, pesquise profissionais e espaços sérios e pergunte tudo sobre a abordagem. E lembre-se: seu corpo é seu, e o consentimento é contínuo. "Você pode dizer 'não', pode mudar de ideia, pode interromper," alerta a terapeuta.

Para o casal que quer tentar em casa, o ideal é oferecer uma massagem sem pressa, com óleo, e combinar que não há obrigação de penetração depois, com foco apenas em treinar a presença, a escuta e a comunicação.

Foto: freepik/Freepik

ines249

Encontro proibido com o chefe do marido

Essa história aconteceu na festa de final de ano da empresa de construção onde meu marido trabalha. Paulinho estava prestes a ser promovido a supervisor. Era um encontro importante, por isso, caprichei na produção: coloquei um tubinho verde justo, que realçava meus peitos grandes e meu bumbum volumoso, soltei meus cabelos pretos compridos e escolhi sandálias de salto altíssimo para causar boa impressão. Consegui: quando chegamos à festa, senti os olhares atentos das mulheres e as expressões de cobiça dos homens. Dentre elas, uma me chamou bastante a atenção: a do chefe do meu marido, o Bernardo.

– Nossa, Suzana, você está um espetáculo! – disse ele, um moreno lindo de 1,90 metro, olhos verdes e corpo malhado em academia.

Paulinho olhou para mim, orgulhoso, e passou a desfilar comigo como se eu fosse um troféu. Lá pelas tantas, já embalada pela bebida, resolvi tomar um ar na parte externa da empresa. Estava desacompanhada. Foi quando o Bernardo se aproximou com duas taças de vinho:

– Vamos brindar a promoção do seu marido e também o fato de ele ser casado com uma deusa?

Sorrimos. Foi quando ele me convidou para

conhecer a área de ampliação da empresa, uma parte ainda em construção. Chequei as horas no celular e esquadrinhei o salão. Bernardo logo adivinhou minha preocupação:

– O Paulinho está com os colegas e nós não vamos demorar...

É claro que eu já tinha entendido a intenção do chefe e estava cheia de desejo também. Só tinha medo de ser flagrada e acabar prejudicando meu marido. Por isso, cochichei no ouvido de Bernardo:

– Eu sei o que você quer e é o que eu quero também. Você tem 10 minutos para fazer um serviço bem-feito.

Ele me lançou um sorriso sacana e disse assim:

– Putas gostosas como você, eu conheço de longe. E adoro!

Quando chegamos à construção, ele foi logo abaixando a calça. Com a língua, acariciei seu membro duro como concreto, que latejava na minha boca. Chupei tudo com vontade. Ele me ergueu sobre uns tijolos e tirou meu vestido com força. Apertou meus seios, enquanto beijava minha boca e meu pescoço. Depois, jogou minha calcinha longe e começou um sexo oral inacreditável! Enquanto deslizava sua língua macia na minha xaninha, elogiava minhas curvas e me xingava de vadia, o que aumentava ainda a minha excitação.

Eu estava, simplesmente, delirando de tesão. Comecei a implorar para que ele metesse tudo, queria demais ser devorada pelo chefe do meu marido. Nesse momento, ele me jogou no

chão, colocou minhas pernas apoiadas em seus ombros e penetrou até o fundo. Eu gritava, já nem me importava se alguém poderia ouvir... Explodimos juntos num gozo inesquecível!

Nervosa, me recompus em um minuto e voltei para a festa sozinha, com um pouquinho de medo da desconfiança do meu marido. Mas Paulinho é desligado, nem suspeitou de nada. Ele acabou sendo promovido, o que me encheu de alegria. Bernardo continua me ligando e, de vez em quando, repetimos a dose!

Cath Brandão

Você pode ler outros contos quentes como esse nos ebooks de contos eróticos da Editora Alto Astral.

CONTOS ERÓTICOS excitantes
40 HISTÓRIAS de sedução
30 CONTOS ERÓTICOS
Histórias inéditas de prazer e sedução
CONTOS ERÓTICOS
HÉRICA RODRIGUES
50 histórias para esquentar sua intimidade
meus CONTOS ERÓTICOS preferidos
Contos selecionados pela AUTORA MAIS HOT do momento!
Uma viagem enlouquecedora ao mundo do prazer
Cath Brandão
CONTOS ERÓTICOS tentadores!
35 histórias para se entregar ao prazer
Cath Brandão
CONTOS ERÓTICOS
Relatos deliciosos para turbinar seus desejos!
Cath Brandão
20 CONTOS ERÓTICOS
RAPIDINHAS PICANTES DE TIRAR O FÔLEGO!
Cath Brandão
CONTOS PROIBIDOS
Histórias eróticas para o seu prazer
Melhores contos hot de traição já publicados
Cath Brandão

Todos disponíveis na amazon

ines249

*Impostora, **eu?***

Muitas vezes disfarçada de autocrítica saudável, a síndrome da impostora afeta diversas mulheres, gerando culpa e até perda de oportunidades!

Texto: Ana Carvalho

Foto: Drazen Zigic/Freepik

Mulher, responda com sinceridade: quem ou o que faz você sentir que não é boa o bastante? Todas nós sabemos o quanto nossa existência tem sido desafiadora, e segundo uma pesquisa realizada pela marca de cosméticos *The Body Shop*, em parceria com o Instituto Plano de Menina, 69% das mulheres já sentiram algum tipo de pressão estética no ambiente de trabalho — mesmo aqui no Brasil, onde as mulheres se qualificam mais que os homens, mas ainda recebem salários menores. De acordo com o último levantamento do IBGE (2025), elas representam cerca de 59% das estudantes do Ensino Superior e, mesmo assim, recebem em média 20% a menos, mesmo quando ocupam cargos equivalentes, refletindo a disparidade histórica entre os gêneros.

Foto: The Yuri Arcurs Collection/Freepik

Essa pressão cobra um preço alto, inclusive na saúde emocional. Uma discussão que tem ganhado destaque recentemente já tem até nome: síndrome da impostora. São mulheres que, mesmo quando alcançam o sucesso, sentem-se constantemente uma fraude, o que se reflete em baixa autoestima e até na perda de novas oportunidades profissionais. Embora não seja um diagnóstico formal, essa "síndrome" é a ponta de um problema muito maior: a falta de confiança das mulheres em suas próprias capacidades. Nos Estados Unidos, um estudo realizado com cerca de 750 executivas de alto escalão concluiu que 75% delas já acreditaram, em algum momento, que não eram merecedoras do sucesso que conquistaram.

Para falar sobre como reconhecer essa síndrome e, principalmente, como combatê-la, **Malu** conversou com Barbara Niero, psicóloga e coordenadora do curso de Psicologia da FMU. Confira!

O que significa "síndrome da impostora"? Quais fatores culturais e sociais contribuem para esse cenário?

"A síndrome da impostora é a sensação constante de que a mulher não merece o reconhecimento, conquistas ou espaços que ocupa, muitas vezes induzida pela cultura que prioriza as conquistas masculinas e estabelece padrões desiguais para os gêneros."

De que forma a baixa autoestima intelectual se manifesta no dia a dia das mulheres?

"Quando a mulher deixa de contribuir com ideias em reuniões de trabalho ou no campo acadêmico por achar que não são válidas ou boas o suficiente, rejeita oportunidades por pensar que é incapaz de desempenhá-las corretamente e até mesmo abre mão do crédito de projetos porque teme parecer arrogante ou não merecedora de elogios ou reconhecimento."

Foto: freepik/Freepik

Quais sinais indicam que uma mulher pode estar presa nesse ciclo de insegurança e dúvida sobre suas próprias capacidades?

"Não conseguir confiar nos elogios sobre sua competência e desempenho, a sensação constante de 'ser uma farsa', evitar novas oportunidades ou possibilidades de promoções, ficar em silêncio em reuniões ou eventos nos quais poderia contribuir ativamente. Os resultados disso são desejo por isolamento social, percepções distorcidas de si mesma, evitação de contextos em que pode se sentir exposta, ansiedade em situações de trabalho ou acadêmicas, além da possibilidade de agravamento para transtornos como ansiedade generalizada, fobia social e casos de mutismo seletivo."

ines249

Hora da prática!

Se você se identificou como uma "vítima" dessa síndrome, saiba que é possível, sim, combater essa sensação tomando atitudes para fortalecer sua autoestima. A psicóloga Barbara Niero listou algumas:

- Busque manter um registro das suas próprias conquistas e vitórias, para confirmar quantas coisas já conseguiu fazer e celebrá-las — mesmo que pareçam pequenas — de forma a valorizar e atribuir um caráter positivo a esses momentos.
- Busque feedbacks construtivos de pessoas em quem confia, que tragam possibilidades reais de melhoria.
- Evite o contato com pessoas que fazem comentários depreciativos ou negativos com frequência.
- Invista tempo em autoconhecimento, autocuidado e aprimoramento de suas competências e habilidades. Lembre-se: você é o seu bem mais precioso.

Foto: freepik/Freepik

Evelyn Castro como você nunca viu!

Da comédia ao drama, da espiritualidade à maternidade, ela abre o coração e revela as conquistas e desafios que moldaram sua trajetória

Texto: Gabrielle Aguiar

Fotos: Johnne de Oliveira | Beleza: Vanessa Andrea e Maíra Pinto | Stylist: Isaac Neve

Carismática, intensa e com uma sensibilidade rara, Evelyn Castro vive um dos momentos mais potentes da carreira. Conhecida pelo humor afiado, ela agora encanta o público ao mostrar camadas profundas na novela *Êta Mundo Melhor!* A atriz, que sempre se reinventou entre a comédia, o drama e a música, celebra esta fase como um renascimento artístico. “Eu enxergo minha carreira como uma colcha de retalhos tecida por Deus. E essa oportunidade agora, de ter humor e drama, poder mostrar para as pessoas que eu também sou atriz e não só comediante, é excelente. Até porque, no Brasil, a gente vive sendo colocada em caixinhas”, reflete.

Fotos: Johnne de Oliveira | Beleza: Vanessa Andrea e Maíra Pinto | Stylist: Isaac Neve

O humor é parte dela

Para chegar aonde está, Evelyn reconhece o impacto do *Porta dos Fun-*

dos na sua trajetória. "O *Porta* não foi, ele é um divisor de águas enorme na minha vida. Ali eu tenho a oportunidade de mostrar o meu trabalho nas redes o tempo todo, por mais que a gente não esteja no ar, às vezes, na TV, eu estou lá com os vídeos do *Porta dos Fundos*, trazendo um humor cotidiano e cínico. Ali eu aprendi, exercitei e conquistei um portfólio nas redes, com a assinatura deles embaixo. É um selo de qualidade na minha vida", pontua.

Inclusive, a atriz acredita que o humor é a base do seu trabalho para conseguir mergulhar em outras coisas. "Eu falo que o humor é sério. Muitas vezes ele vem da tragédia. Então, ele é essencial, sim, para fortalecer a parte dramática, a concentração, o tempo e as emoções."

Prazer, Zenaide

Na novela das seis, Evelyn dá vida à Zenaide, personagem cercada de humor, trauma e um olhar infantilizado sobre o mundo. Porém, de início, a atriz confessa que não se emocionou muito com sua personagem. "Mas, agora que a gente mergulhou mais na vida dela e no porquê de ela se tornar essa fiel escudeira de Zuma, fui me encantando mais. No fundo, a Zenaide tem um coração puro, uma fidelidade e um lado superprotetor", conta.

Fotos: Johnne de Oliveira | Beleza: Vanessa Andrea e Maíra Pinto | Stylist: Isaac Neve

Construir a Zenaide também exigiu de Evelyn um mergulho profundo nesse universo lúdico que a novela propõe. Entre equilibrar humor, fábula e emoção, a atriz precisou encontrar um tom que não pesasse a dura realidade do orfanato, mas que também preservasse a verdade da personagem. “O maior desafio foi entender esse lugar da fábula e trazer uma caricatura que suavizasse a história, sem destoar do elenco nem pesar a vida daquelas crianças”, explica. “Além disso, para compor a Zenaide, eu também trouxe da minha vivência a ironia e o deboche, que são marcas do meu humor. E também trouxe o frescor da minha relação com meu filho”, completa.

O clima nos bastidores

Nos bastidores, o clima leve e brincalhão virou marca registrada do elenco, e Evelyn garante que não faltam histórias curiosas. Um dos episódios que ela lembra com bom humor envolve Juliana, intérprete do burro Policarpo, que às vezes “decide” que não quer mais gravar. A atriz caiu na gargalhada ao contar que já levou até uma cabeçada da colega de cena. A interação com as crianças também rende momentos divertidos, especialmente quando ela e Heloísa Perissé se deixam contagiar pelo espírito infantil do grupo.

Mas, para além das trapalhadas, existe um afeto genuíno que atravessa cada dia de gravação. “É um elenco muito leve; a gente gosta de estar junto, de assistir às cenas uns dos outros”, diz. Evelyn, inclusive, já ficou no set só para acompanhar uma sequência de Heloísa e Cris Amorim, porque considerava aquilo uma aula. Para ela, essa sintonia transparece na novela e ajuda a construir a harmonia que o público sente na tela.

Saúde mental em foco e vida fora dos holofotes

Cuidar da saúde mental é uma prioridade na vida da atriz,

que encontrou na terapia um ponto de equilíbrio indispensável. “Eu faço terapia há anos e não pretendo parar, porque eu acho que a vida do artista consiste em lidar com muitas emoções, e a terapia ajuda a colocar tudo em ordem e equilíbrio”, diz. Além desse suporte, a atriz se reconecta com a natureza sempre que pode — especialmente perto do mar, que a acalma profundamente. “Eu sou muito solar; o mar, o sol e o barulho dos pássaros me equilibram”, diz. Nesse processo, a maternidade também ocupa um espaço emocional importante, não como responsabilidade para o filho, mas como tranquilidade. Saber que ele está bem, segundo ela, já organiza grande parte do seu mundo interno.

Além disso, equilibrar vida íntima e exposição pública também é um exercício diário para Evelyn. Em dias emocionalmente turbulentos, a atriz simplesmente se recolhe para evitar entregar algo que não condiz com sua gratidão por quem acompanha seu trabalho. “Se eu não estou bem, eu não vou”, afirma com franqueza. No dia a dia, ela preserva momentos ao lado do filho e do seu núcleo mais íntimo de amigos, evitando expor aspectos pessoais que considera sagrados.

Planos para o fim de ano

Quando pensa no fim do ano, Evelyn logo lembra do aniversário do filho, que virou a principal celebração de dezembro desde que ele nasceu. Ela conta, com humor, que o Natal — que sempre amou — às vezes acaba “escanteado” por causa da festa dele. Ainda assim, dezembro segue sendo seu mês favorito: período da aparição de Nossa Senhora de Guadalupe, figura com a qual tem forte ligação ancestral, e também do nascimento de Jesus. “É um mês de muita gratidão, mesmo com vários percalços ao longo do ano; além disso, é um mês em que eu reflito também, vejo o que tem que mudar.”

Além disso, Evelyn adora passar a virada no palco — tradição de muitos anos, seja com a antiga banda, Perdidos na

Fotos: Johnne de Oliveira | Beleza: Vanessa Andrea e Maíra Pinto | Stylist: Isaac Neve

Selva, ou com seu próprio trabalho musical. “Eu gosto muito de estar no palco; são anos fazendo viradas e eventos”, lembra com carinho.

Ela vive do que ama!

Ao olhar para sua trajetória, o que mais emociona a atriz é perceber que vive do que ama. “Isso é uma dádiva”, repete com a sinceridade de quem sabe exatamente o peso dessa conquista. A atriz ainda deseja dedicar mais tempo à música — um sonho antigo —, mas diz que tem aprendido a abraçar cada etapa com gratidão.

Um recado especial

Antes de encerrar, a atriz aproveita para deixar um recado especial para as leitoras da **Malu**: “Que cada vez mais a mulher possa falar, ter seu lugar de pertencimento e se ajudar. Mulheres unidas ganham muito mais. Que cada uma possa ser livre para ser o que quiser. E que a gente encontre conforto no colo de uma amiga de verdade”, conclui.

Câncer de pele exige atenção!

Saiba quais são os principais cuidados, principalmente na época mais quente do ano

Texto: Gabrielle Aguiar

Você sabia que, no Brasil, o Instituto Nacional do Câncer (INCA) registra, a cada ano, cerca de 185 mil novos casos de câncer de pele? A doença, que é o tipo de câncer mais comum entre os brasileiros, infelizmente ainda não é levada tão a sério quanto deveria. Isso fica claro quando vemos, principalmente nas redes sociais, pessoas defendendo o não uso do protetor solar. Por isso, a Sociedade Brasileira de Dermatologia (SBD) promove, durante o mês, a campanha Dezembro Laranja, cujo objetivo é alertar para os perigos da doença. “É um mês dedicado a informar, prevenir e estimular o diagnóstico precoce, que salva vidas e evita tratamentos mais complexos”, afirma a dermatologista Eidi Motta.

Dois tipos

Isabele Santos, dermatologista do Alta Diagnóstico no Rio, marca premium da Dasa, explica que existem dois tipos de câncer de pele, conheça cada um deles.

NÃO MELANOMA	MELANOMA
É o mais comum no Brasil e tem alta chance de cura, desde que seja detectado e tratado precocemente. Apesar da menor mortalidade, ele pode deixar mutilações bastante expressivas se não for tratado adequadamente. Além disso, o câncer de pele não melanoma apresenta tumores de diferentes dois tipos.	Pode aparecer em qualquer parte do corpo, na pele ou mucosas, na forma de manchas, pintas ou sinais. É o tipo mais grave, por causa da sua alta possibilidade de provocar metástase, mas conta com um bom prognóstico se for detectado em sua fase inicial.
Carcinoma basocelular: o mais comum e também o menos agressivo. Caracteriza-se por uma lesão (ferida ou nódulo), e apresenta evolução lenta; **Carcinoma epidermoide:** também surge por meio de uma ferida ou sobre uma cicatriz, principalmente aquelas decorrentes de queimadura. A maior gravidade do carcinoma epidermoide se deve à possibilidade de apresentar metástase (espalhar-se para outros órgãos).	

Foto: Reprodução Rede Globo

Principais sinais e sintomas

- "A regra é simples: toda pinta, mancha, ferida ou lesão que muda, cresce, sangra ou não cicatriza merece avaliação médica", alerta Eidi, que também chama a atenção para alguns sinais importantes:
- Lesões que crescem rapidamente;
- Feridas que não cicatrizam em até 4 semanas;
- Caroços ou placas avermelhadas que descamam ou sangram;
- Sinais novos após os 30 anos.

Isabele também oferece uma dica diferente, mas essencial, que é o 'ABCD' que o paciente pode usar para entender a mancha ou ferida.

Foto: Reprodução Internet

"O ideal é procurar um dermatologista e realizar um check-up completo no mínimo uma vez ao ano, ou quando perceber alguma pinta ou sinais novos e suspeitos. No câncer de pele, o tempo importa", destaca Eidi.

Foto: mari_draiser/Freepik

Fatores de risco

Ambas as especialistas apontam que os principais são:

- Exposição solar intensa e desprotegida ao longo da vida;
- Queimaduras solares na infância;
- Pele, olhos e cabelos claros;
- Muitos sinais/pintas ou histórico de pintas atípicas;
- Histórico familiar ou pessoal de câncer de pele;
- Uso frequente de câmaras de bronzeamento (proibidas no Brasil);
- Pessoas em tratamento com imunossupressores.

Além disso, quem já teve câncer de pele, tem maior risco de desenvolver novos tumores, por isso Eidi recomenda manter seguimento regular com o(a) dermatologista e sugere algumas outras dicas:

- Uso diário e correto de protetor solar;
- Evitar exposição solar intensa;
- Atenção a qualquer nova lesão ou mudança na pele;
- Autoexames mensais em casa;
- Hábitos de vida saudáveis, que fortalecem o sistema imunológico.

Protetor solar, sim, por favor!

Ignore quem fala que protetor solar traz mais riscos do que benefícios, porque o protetor solar é fundamental na proteção do câncer de pele. Mas é importante entender que ele não atua sozinho. “Ele deve ser usado todos os dias, reaplicado a cada 2–3 horas e com FPS adequado (30 ou mais)”, completa Eidi. Além disso, a prevenção completa inclui:

- Evitar exposição solar entre 10h e 16h;
- Usar chapéu, óculos escuros e roupas com proteção UV;
- Buscar sombra sempre que possível;
- Não usar câmaras de bronzeamento;
- Manter consultas periódicas com o dermatologista.

Foto: freepik/Freepik

Tratamento

Os tratamentos variam conforme o tipo de tumor e o estágio da doença. Hoje os pacientes contam com:

- Cirurgia dermatológica, que é o tratamento padrão na maioria dos casos;
- Cirurgia de Mohs, indicada para tumores maiores, recidivados ou localizados em áreas delicadas;
- Crioterapia, curetagem e eletrocoagulação, para lesões selecionadas
- Fototerapia e terapias tópicas, para subtipos específicos;
- Imunoterapia e terapias alvo, principalmente para melanomas avançados.

"Quando o diagnóstico é precoce, na fase inicial, a chance de cura é muito alta, e o tratamento costuma ser simples e menos invasivo. Por isso insistimos tanto em prevenção e acompanhamento", conclui Eidi.

Foto: freepik/Freepik

ines249

Colunista de Malu

Nara Terreri

é Psicóloga Clínica e Psicanalítica, especialista em Orientação Parental e Educação Emocional

@psi_narateterreri

Criar filhos não machistas é um desafio!

Mas esse deve ser um propósito que pode ser encarado de forma leve e reflexiva. Afinal, a educação não precisa ser apenas séria.

Primeiro, vamos falar sobre educação emocional. Ensinar nossos pequenos a reconhecer e expressar suas emoções é fundamental. Meninos e meninas devem aprender que chorar não é fraqueza — é uma parte natural da vida.

A divisão de tarefas em casa deve ser igualitária. Transformar a arrumação do quarto em uma atividade em família pode ajudar a mostrar que limpar não é só coisa de mãe, mas uma responsabilidade compartilhada.

Modelos positivos são essenciais. Ao escolher livros e filmes, procure histórias que retratem relacionamentos saudáveis. Isso pode abrir espaço para conversas sobre o que é um amor que respeita a igualdade.

Fomentar um diálogo aberto é crucial. Crie um

*O conteúdo dessa coluna é de responsabilidade do colunista e não necessariamente representa a opinião da revista.

ambiente onde as crianças se sintam à vontade para falar sobre gênero e preconceitos. Situações do cotidiano podem ser usadas como ponto de partida para discutir o que é aceitável e o que não é.

Desconstruir estereótipos também é importante. Apoie interesses diversos, seja dançar balé ou jogar futebol. Mostrar que as atividades não têm gênero ajuda a ampliar a visão de mundo.

Por fim, ensinar sobre consentimento é essencial. Desde cedo, as crianças devem entender que o corpo é delas e que respeitar o espaço do outro é fundamental. Conversas sobre o tema devem ser claras e diretas.

Criar filhos não machistas é uma jornada de aprendizado e reflexões. Vamos juntos transformar essa missão em algo significativo e impactante!

Foto: freepik/Freepik

ines249

Hora de relaxar ***e repensar o autocuidado***

É fundamental reconhecer e valorizar cada pequena conquista, para assim planejar um 2026 mais leve e feliz

Texto: Ana Kubata

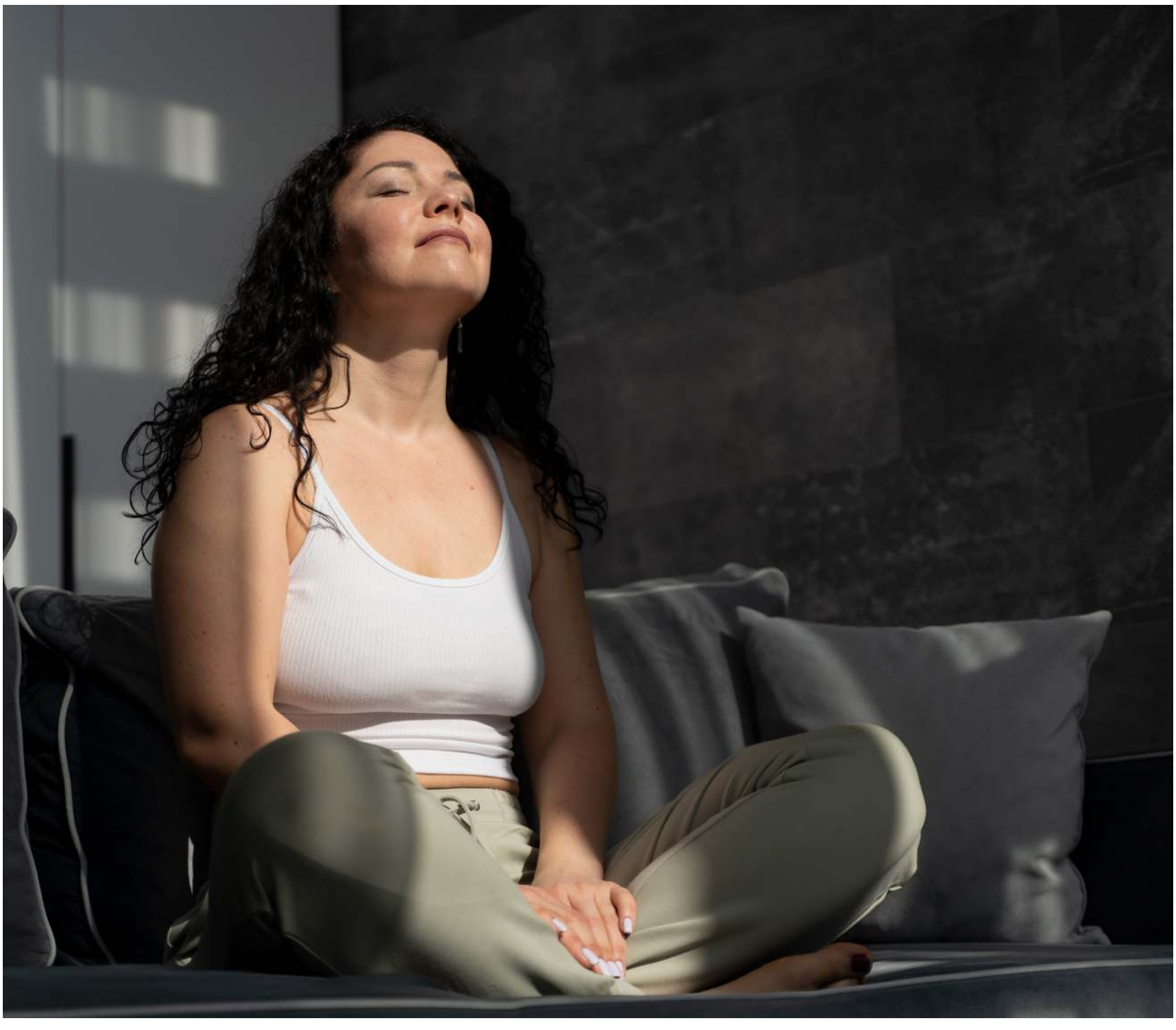


Foto: freepik/Freepik

Sabe aquela sensação de que tudo é para ontem? Mesmo quando não há, de fato, nenhuma emergência real, podem surgir os sinais de corpo acelerado, mente inquieta, coração apertado... como se um alarme interno tocasse sem parar. Isso, na verdade, é um falso senso de urgência que, do ponto de vista psicológico, acontece porque a grande maioria das pessoas aprendeu a associar valor pessoal à produtividade. Com o final do ano, a pressão pelas metas não cumpridas, ou até mesmo por achar que o que foi feito não é o suficiente, pode potencializar esse sentimento e causar ainda mais angústia.

O terreno do passado

Do sentimento, nascem pensamentos como: "se eu não estiver fazendo muito, eu não valho o suficiente". A partir disso, o cérebro entende que descansar é perigoso, enquanto correr é garantia de segurança. Elainne Ourives, Neurocientista e Doutora em Psicanálise, explica que esse estado pode nascer de três raízes emocionais muito comuns, que são:

- Medo de não ser suficiente, quando a pessoa acredita que precisa provar o tempo todo que merece amor, respeito e espaço. Isso gera uma vida vivida no modo "corrida", nunca em "presença".
- Passado de falta, insegurança ou crítica. "Quem viveu instabilidade, cobranças excessivas ou críticas constantes tende a ficar em estado de alerta, tentando prever problemas, agradar, não decepcionar ninguém", discorre a profissional. "É uma vigilância emocional contínua", completa.
- Frequência vibracional de medo e escassez. "Na Psicanálise Vibracional, trabalhamos com a ideia de que cada emoção tem uma frequência", indica Elainne. Segundo ela, estados como ansiedade, urgência,

culpa e medo vibram baixo. Então, quando a pessoa vive presa nesses estados, ela sente que, se parar, tudo desmorona.

"O falso senso de urgência, no fundo, é um alarme emocional antigo, que continua tocando mesmo depois do incêndio ter acabado."

Primeiro, respire fundo

Dito isso, para além de reconhecer a raiz do problema, é preciso entender como lidar com o sentimento e não permitir que ele domine nossos pensamentos e ações. É preciso reconhecer que muitas coisas não são urgências reais, e sim um padrão interno pedindo para ser curado. E claro que isso não é simples nem rápido de ser resolvido, mas existem, sim, formas de passar pelo processo de "cura" de uma forma mais leve.

Foto: freepik/Freepik

Em primeiro lugar, Elainne afirma que é preciso diferenciar procrastinação de descanso legítimo. “Muita gente se sente culpada, sem perceber que, às vezes, o corpo está pedindo socorro, não ‘vergonha na cara’.”

Mas como discernir uma coisa da outra, então? “Na procrastinação, a mente fica agitada, você pensa na tarefa, sente culpa, se julga, se compara. É fuga. Já na necessidade de pausa, o corpo está exausto: você sente peso, cansaço profundo, dificuldade de raciocinar, vontade de chorar ou de sumir. É um pedido de autocuidado”, explica a neurocientista.

Foto: cookie_studio/Freepik

Houve progressos, sim

Com o fim do ano chegando, pode ser que velhas angústias ressurjam ou até novas apareçam para atormentar os pensamentos. Mas é preciso aprender a celebrar mesmo as pequenas vitórias ao longo dos últimos meses, mesmo que sejam apenas alguns passos... celebrar qualquer avanço faz muita diferença. “O cérebro aprende por repetição e recompensa. Quando você celebra até as pequenas conquistas, você está ensinando ao cérebro que vale a pena continuar, que você é capaz e está, sim, evoluindo”, enfatiza Elainne.

A pesquisadora revela que a neurociência mostra que, ao celebrar, liberamos dopamina (recompensa), serotonina (bem-estar) e oxitocina (vínculo, conexão). “Esse coquetel químico cria um ambiente interno favorável à motivação, à criatividade e à continuidade”, pontua.

Afinal, vamos ser sinceros e concordar que, se formos esperar para celebrar apenas os grandes marcos, quase nunca celebraremos nada. “Por isso eu insisto tanto em coisas simples, como: comemorar um dia produtivo; honrar um limite que você disse ‘não’ e reconhecer um pensamento diferente que você conseguiu escolher”, complementa a profissional.

Pense de forma realista

Na prática, o que é preciso para se livrar do sentimento de “eu deveria ter feito mais durante o ano”? De acordo com Elainne, o ponto de partida está em lembrar que quem está falando não é a sua essência, e sim um personagem interno criado a partir de cobranças, comparações e padrões sociais irreais. “O primeiro passo é entender que essa voz não é a verdade absoluta. É apenas uma narrativa”, orienta.

Para auxiliar nesse processo, ela explica uma técnica de reprogramação de pensamentos. “Em vez de perguntar”“o que eu não fiz?’, pergunte: ‘O que eu atravessei? Que dor eu transformei? Que limites eu aprendi a colocar? Em quais momentos eu me escolhi?””, ensina a neurocientista. Segundo ela, essa releitura tira o foco da cobrança e leva para a evolução emocional, que é muito mais importante do que a quantidade de tarefas realizadas.

Hora de trabalhar o autoamor

O que passou, já foi, e é hora de começar a pensar em como trabalhar essa autocobrança e começar, nos próximos 12 meses, a viver uma vida com mais amor e compaixão a si mesma. “Planejar um ano com autoamor é o oposto de montar um ‘projeto de guerra’ contra si mesma. Então, ao invés de criar metas para provar o seu valor, crie metas para honrar quem você é”, indica Elainne Ourives. De acordo com ela, na prática, planejar um ano com autoamor significa traçar objetivos que considerem seu corpo, seu ciclo, sua saúde emocional; manter rotinas que incluem descanso como prioridade, não como sobra; e objetivos que não te violentam, não te esmagam, não te colocam em competição com a sua própria essência.

“Metas gentis não são metas fracas. São metas inteligentes e humanas.”

Foto: EyeEm/Freepik

Dica bônus

Para que seja possível praticar esses cuidados, também é preciso definir limites saudáveis em relação ao mundo externo. “Antes de aceitar algo, pergunte ‘Isso me expande ou me esgota?’. Se te esgota sempre, isso é um não”, pontua a especialista. Além disso, ela reforça a importância de entender que limite não significa rejeição, mas sim um novo direcionamento. “Quando você diz ‘não’ para o que te adoece, está dizendo ‘sim’ para sua saúde, sua família, seu descanso, sua paz.”

Por fim, mas nem um pouco menos importante, Elainne orienta incluir o descanso no planejamento como um compromisso sagrado. “Quem não define limite, vive à mercê da agenda e das demandas alheias. Quem aprende a dizer ‘não’, finalmente abre espaço para viver a própria vida”, conclui a profissional.

Foto: freepik/Freepik

ines249

Polêmica entre os pais: *cama compartilhada faz mal?*

Embora apresente alguns benefícios, os riscos existem, e essa decisão deve ser tomada com muito cuidado

Texto: Ana Carvalho

Foto: freepik/Freepik

ines249

Nas redes sociais, nas conversas em família e até nos congressos de pediatria, o assunto inevitavelmente vira motivo de debate: pode ou não pode compartilhar a cama com o bebê ou a criança? Apesar de muitas vezes a discussão descambar até para brigas, a verdade é que a resposta para essa pergunta é bastante complexa. Vamos refletir juntos!

Melhor não!

A pediatra e especialista em saúde da família, Rakel Evangelista, é taxativa ao se posicionar contra a prática: “Na minha carreira, já atendi dois casos em que a mãe, por estar exausta, acabou virando sobre o bebê e o sufocou. Também já está comprovado o maior risco de morte súbita — aquela sem causa aparente — além de acidentes, como o sufocamento da criança por lençóis, travesseiros ou até mesmo pelo corpo do adulto durante o sono. Essas são situações muito dramáticas”, explica.

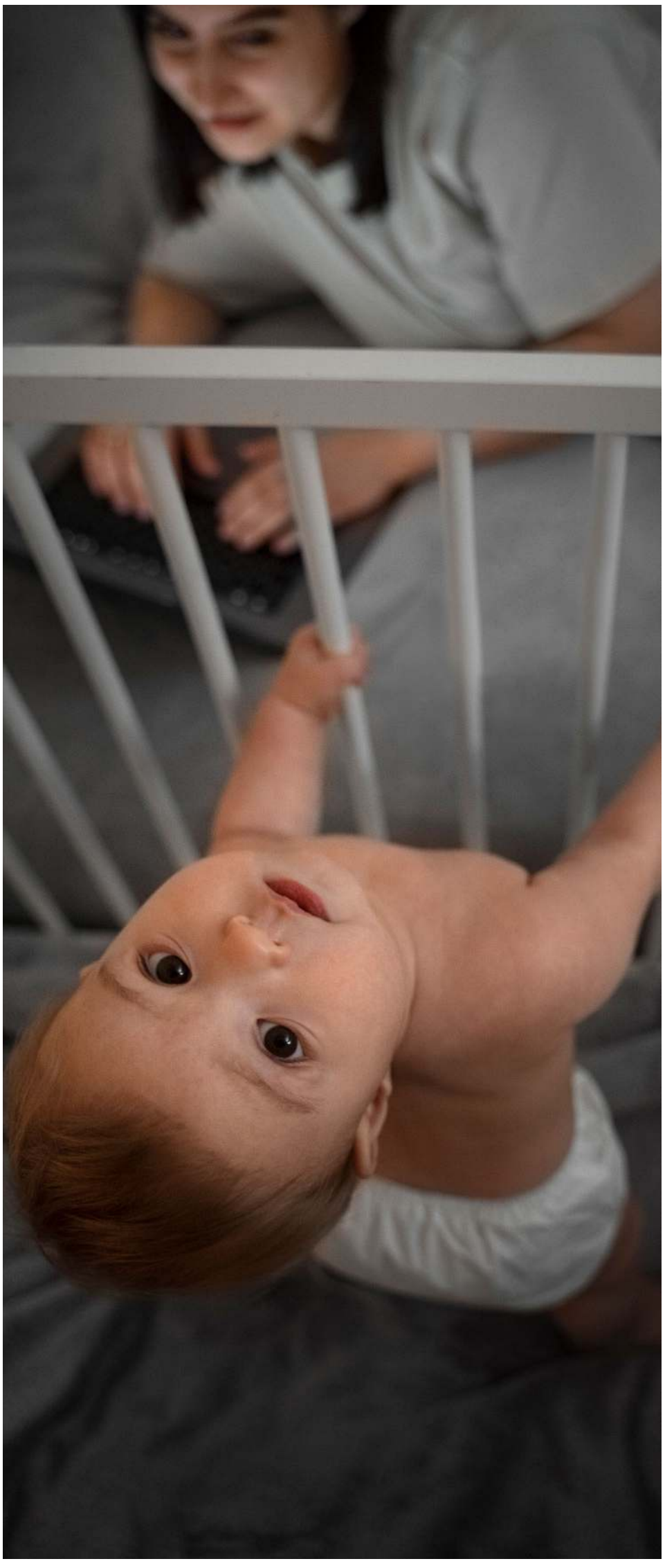


Foto: freepik/Rede Globo

A opinião da médica está alinhada às diretrizes atuais da

Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP) e de outras entidades médicas, que recomendam que o bebê tenha sempre seu espaço individual para dormir, ainda que no mesmo quarto dos responsáveis. “O ideal é que a família preserve o espaço de cada um: o casal, mantendo a estrutura do matrimônio e da união, e a criança, com seu espaço individual de sono.”

Então por que as pessoas fazem?

A frase “nada melhor que cama de mãe” não é apenas um ditado. Segundo a pediatra, a cama compartilhada fortalece os vínculos entre pais e filhos, regulando, inclusive, os níveis de estresse e ansiedade dos pequenos, além de facilitar a logística do cuidado. “Isso ocorre pelo conforto de ter a criança ao lado, sem a necessidade de

Foto: freepik/Freepik

levantar muitas vezes durante a noite, além de a criança permanecer mais calma durante o sono pela presença de quem transmite segurança — no caso, os pais. O problema é que isso cria na criança uma dependência da presença dos pais para um sono seguro, o que acaba prejudicando sua autonomia no futuro, além dos riscos físicos já mencionados. Há formas mais seguras de fortalecer a relação com a criança, como a amamentação, brincadeiras, contar histórias, entre outras."

Meio termo?

Uma opção recomendada pela médica é o co-sleeper, ou seja, o berço acoplado à cama dos pais. "Costumo indicar para os primeiros 3 a 4 meses, quando a criança ainda é pequena e não possui muitas habilidades motoras que possam colocá-la em risco de quedas. Eu mesma usei com meu bebê e me ajudou muito, principalmente no primeiro mês de vida dele."

Foto: maksymfesenko/Freepik

Mas o ideal é que alguns limites sejam respeitados. “A cama compartilhada, se ocorrer, deve ter data de início e fim, e não se estender por mais de 1 a 2 meses, pelo bem-estar da própria criança.”

Riscos aumentados

Já vimos que o ideal é não adotar a cama compartilhada, mas sabemos que cada família tem sua dinâmica. Nesses casos, existem fatores essenciais que tornam essa prática extremamente perigosa e injustificável. “A prática por si só é contraindicada atualmente, mas alguns riscos adicionais podem ocorrer. Não compartilhe a cama se o colchão for mole demais ou tiver muitos lençóis e itens soltos, e jamais deixe o bebê dormindo de bruços. Além disso, nunca faça cama compartilhada caso um ou os dois adultos façam uso de medicações sedativas ou hipnóticas, álcool ou tabaco, ou sofram de obesidade. Também é preciso cuidado com o excesso de mantas e cobertores, que aumentam a temperatura e causam superaquecimento, pois todas essas situações podem ser fatais para a criança”, finaliza.

Foto: cookie_studio/Freepik

MALU INDICA

Texto: Hérica Rodrigues

Linha Seleção, da *Piracanjuba*

Um mix para um Natal de sabores inesquecíveis que promete performance avançada: leite condensado integral (8% de gordura), mais denso e cremoso, proporciona ponto perfeito para brigadeiros gourmet, entre outras sobremesas; creme de leite (30% de gordura), ideal para preparações que pedem corpo e estabilidade térmica; bate chantilly (35% de gordura), desenvolvido para confeitaria fina e decorações que exigem leveza e firmeza ao mesmo tempo; manteiga com flor de sal, perfeita para finalizações elegantes; queijo parmesão (cilindro), com sabor intenso e maturação equilibrada; e queijo do reino, o clássico das festas de fim de ano, combina com pães especiais, sanduíches, compotas, castanhas e harmonizações com vinhos tintos encorpados.

Lança Confetes Chuva de Ouro e Chuva de Prata, da *Popper*

Perfeito para as festas de fim de ano, os lança confetes da Popper possuem capacidade de até 8 metros de altura, podendo ser utilizados tanto para ambientes fechados quanto para o uso ao ar livre. Não possuem pólvora.

Refrigerante prebiótico, da *Wondr*

O primeiro refrigerante prebiótico do Brasil, que une sabor, refrescância e benefícios reais para o bem-estar. Feito com ingredientes naturais e sem adição de açúcar, é colorido, saboroso e inovador, e se destaca por trazer prebióticos que auxiliam na saúde intestinal e no equilíbrio do organismo. É uma alternativa leve, moderna e alinhada às escolhas de consumo mais conscientes, perfeita para quem busca brindar as festas sem abrir mão da saúde.

Yakissoba U.F.O. sabor Tomate Mamma Miiiia, da *Nissin*

O produto é inspirado no clássico italiano Spaghetti All'Assassina, uma receita famosa por sua técnica única que realiza o cozimento do macarrão diretamente na frigideira com molho de tomate e pimenta. O grande diferencial está em seu molho líquido, que acompanha o macarrão instantâneo e garante uma refeição mais saborosa e intensa, fiel à proposta da linha U.F.O.. A receita foi cuidadosamente desenvolvida para entregar o equilíbrio entre a acidez característica do tomate e a picância que ressalta o sabor.

Biscoitos para pets, da *Le Petit Macarons*

Primeira boutique brasileira especializada em macarons franceses do Brasil, oferece delícias também para os "mascotes" da família. O biscoito para pets, feito à base de farinha de amêndoas, a mesma usada para os macarons, é livre de aromatizantes, conservantes e 100% artesanais. Á venda no site www.lepetitmacarons.com.br.

Gelato Proteico, da *Herbalife*

Vegetariano, o produto traz whey protein em sua composição e oferece 11 gramas de proteína por porção de 100 gramas (2 bolas) — 160% a mais que a média do mercado — além de ter 25% menos calorias. Isso porque possui 90% menos açúcares adicionados e 42% menos gordura saturada em relação à média dos gelatos convencionais. Também é rico em fibras (12g) e não contém glúten, além de garantir uma textura cremosa e muito sabor. A novidade chega nos sabores baunilha e chocolate.

MALU INDICA

La Vaca que ríe
PALITOS
QUESO FUNDIDO Y PALITOS DE PAN
CONT. NET. 140g
(4 PIEZAS DE 35g C/U)
QUEIJO PROCESSADO UHT E PALITOS DE FARINHA DE TRIGO
CONTÉM 4 UNIDADES DE: 25g DE QUEIJO PROCESSADO + 10g DE PALITOS DE FARINHA DE TRIGO
PRODUTO FRANCÊS
ALTO EM
GORDURA SATURADA
SÓDIO
x4

Palitos de queijo, *A Vaca que Ri*

Pronto para o consumo, é o novo snack saudável que combina queijo cremoso francês em porção individual com palitos crocantes, ideal para lanche da escola ou dos passeios de férias. Prático, divertido e nutritivo, é uma opção equilibrada para crianças e jovens que precisam de energia ao longo do dia. Cada caixinha contém 4 unidades de 25g de queijo + 10g de palitos de pão.

Escova Tangle Teezer, da *The Wet Detangler*

Perfeita para pentear os cabelos molhados, é leve, macia e possui 325 cerdas flexíveis distribuídas em duas camadas que ajudam a desembaraçar os fios sem quebrar. Indicada para todas as texturas capilares, trata-se de uma escova desembaraçadora de excelente performance, ideal para usar no banho e carregar com você para onde for. À venda no site, app e lojas físicas da Sephora.

Panettones, da *ESA*

Com três sabores: Figo Cristalizado e Amêndoas, Framboesa Cristalizada e Chocolate Branco e Laranja Siciliana e Maçã Cristalizadas, todos de 1kg, os panettones são produzidos em processo artesanal de longa fermentação, que garante textura leve, aroma envolvente e sabor equilibrado. A combinação de ingredientes autênticos — como frutas verdadeiras cristalizadas, manteiga francesa e farinha italiana — transforma o clássico natalino em uma experiência gourmet exclusiva.

Tiramisù de Café, da *Bontà Divina*

Camadas de biscoitos embebidos em café, creme de mascarpone italiano e toque final de cacau, fiel à receita tradicional. Cremoso e equilibrado, entrega a elegância das clássicas sobremesas italianas em versão pronta para consumo. Disponível em porções individuais de 80g ou no formato família de 500g.

Panettones, da *Seven Boys*

Nos clássicos sabores Frutas e Gotas de Chocolate, ambas as receitas seguem a formulação original da marca, com fermentação natural, massa úmida e textura macia, características que consolidaram os produtos entre os mais reconhecidos da categoria. A versão Frutas, com frutas cristalizadas e uvas passas incorporadas à massa, é ideal para quem busca uma opção mais leve. Já a opção Gotas Sabor Chocolate oferece um sabor marcante. **Preço sugerido:** R$ 14,28.

Panettone, da *Bendito Cacao*

Sofisticação, autenticidade e um sabor que valoriza a origem do cacau. A edição limitada tem recheio cremoso de trufa ao leite com geleia de cacau, massa macia com as tradicionais gotas de chocolate e finalizada com cobertura de chocolate 55%. O Panettone é apresentado em uma lata colecionável, estampada com dois modelos de arte exclusivos da designer e ilustradora Naia Ceschin, artista plástica e designer brasileira. **Preço sugerido:** R$ 189,99 para clientes participantes do programa Cacau Lover e R$ 199,99 para os não participantes.

Pandora Bites, da *Milky Moo*

Duas opções de cobertura: chocolate de avelã ou chocolate branco, com gotas de chocolate ao leite no interior. Cada unidade é acondicionada em lata personalizada com design exclusivo da campanha, articulando a estética visual 100% rosa à experiência de consumo. **Preço sugerido:** R$ 99,90.

Panettone sabor Beijinho, da *Arcor*

Além dos tradicionais frutas e gotas de chocolate, a marca lança o sabor Beijinho, inspirado no doce típico muito apreciado pelos brasileiros. Massa molhadinha e recheio surpreendente!

Linha de Natal Levena, do *Chef Diego Lozano*

Combinando tradição, técnica e ingredientes naturais, os panetones artesanais são produzidos com fermentação natural e receita de família, respeitando um processo de 48 a 72 horas até ficarem prontos. São duas opções de sabores: frutas, feito com aromatização natural, sem conservantes ou aromatizantes artificiais; e chocolate, que conta com textura intensa e o recheio generoso. Ambos são entregues em uma lata personalizada, sacola e cartão de presente. Além dos panetones, a coleção inclui uma seleção de biscoitos, bombons e outros itens natalinos. Disponíveis no restaurante Levena e por encomenda, em quantidade limitada, pelo site www.levena.com.br. **Preços sugeridos:** frutas - R$ 180,00 e chocolate - R$ 190,00.

ines249

Colunista de Malu

Luciana Brites

psicopedagoga, Mestre e Doutoranda em Distúrbios do Desenvolvimento e uma das fundadoras do Instituto NeuroSaber

luciana@neurosaber.com.br

Foto: Samara Garcia

Como estimular a leitura na era da Inteligência Artificial

Formar novos leitores é uma tarefa cheia de desafios. Esse tema se torna mais difícil por conta das transformações tecnológicas em que o acesso à informação é instantâneo e ilimitado. Infelizmente, essa facilidade em obter informações não se traduziu em aumento do hábito da leitura. Um estudo do Ministério da Saúde, publicado em 2023, mostrou que, no Brasil, 24% das crianças com até 5 anos não têm livro infantil ou de figuras em casa.

Pais e professores têm diferentes influências nesse processo. Os pais devem incentivar a leitura em casa, desde cedo. Já o professor auxilia o aluno a desenvolver habilidades para que se torne um leitor. Crianças que leem todos os dias não apenas têm um desempenho melhor em testes. Também desenvolvem um vocabulário mais amplo, maior conhecimento geral e a capacidade de pensar de forma crítica.

A leitura é uma das habilidades que mais desenvolve o cérebro, porque é um processo de decodifi-

*O conteúdo dessa coluna é de responsabilidade do colunista e não necessariamente representa a opinião da revista.

ines249

cação. É muito importante entender que o nosso cérebro não nasceu para aprender a ler e escrever. Então, quando a gente faz esse processo de neuroplasticidade, abrem-se portas para se estruturar habilidades que são valiosas para outras questões do desenvolvimento, como, por exemplo, o vocabulário.

A leitura possibilita ter autonomia e conhecimentos em relação ao mundo. A escrita possibilita produzir conhecimento. A queda no hábito traz um impacto cognitivo significativo, tanto em crianças quanto em adolescentes, porque limita todo o potencial, tanto em termos de neuroplasticidade, quanto em termos de vocabulário, de expressão e de protagonismo do conhecimento.

Para torná-la mais prazerosa e acessível a estudantes com dislexia, TDAH ou outros transtornos, as estratégias têm que estar pautadas em um bom processo de alfabetização. Habilidades como o conhecimento alfabético, a consciência fonológica, a nomeação automática rápida, o vocabulário, a compreensão oral e a memória fonológica se desenvolvem antes

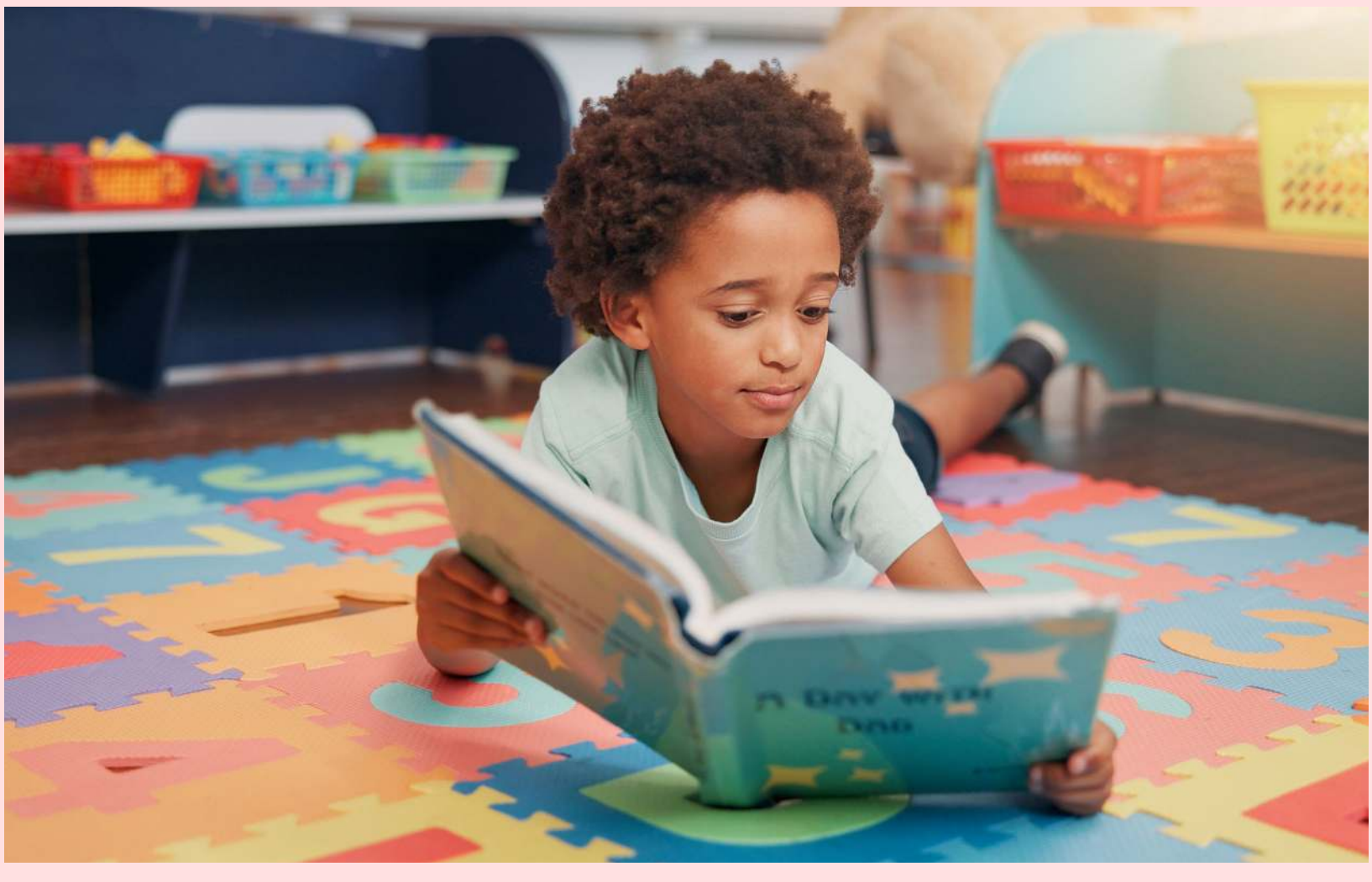


Foto: The Yuri Arcurs Collection/Freepik

ines249

ou durante as fases iniciais da alfabetização. Esses conceitos são essenciais, porque são habilidades que preparam e solidificam o processo de alfabetização e compreensão de leitura. E no caso dos transtornos, isso precisa ser melhor trabalhado.

Esse hábito pode e deve ser resgatado em larga escala, começando por nós, adultos. As crianças aprendem com o que elas veem, com o exemplo. É muito importante resgatar pela nossa atitude, pela nossa valorização por menos tela e por mais tempo no livro, até porque o nosso cérebro é extremamente plástico, mas o cérebro depende de um ambiente que cultive essa prioridade.

Além disso, indico que busquem por temas de interesse da criança para que o hábito se torne mais atrativo e cativante. Compartilhe as histórias que gostava na infância, isso fortalece o vínculo. Visite livrarias e deixe-os escolher o exemplar que os atraiam. A leitura é um presente que pode e deve ser compartilhado de geração em geração.

Foto: freepik/Freepik

Ceia de Natal

Uma opção completa para preparar em casa e festejar o final de ano com quem ama!

Texto: Hérica Rodrigues

ENTRADA

Bruschetta de Costela

Ingredientes: 1 lata de Costelata 400g • 150g de tomate-cereja • 100g de queijo parmesão ralado • 120g de rúcula • 4 fatias de pão italiano • 25g de gordura Costelata • Molho pesto a gosto

Receita e foto cedidos pela Costelata

Modo de preparo: abra a Costelata e reserve o excesso de gordura. Em seguida, corte o pão italiano em fatias e passe um pouco da gordura da Costelata no pão. Torre o pão em forno ou frigideira, corte os tomates cereja e envolva-os no molho pesto. Aqueça a costela e desfie levemente, pegue a torrada e comece a montagem com rúcula, tomate-cereja, costela e finalize com o queijo parmesão.

PRATO PRINCIPAL

Lombo suíno recheado com creme de queijo, damasco e ervas

Ingredientes: 1 peça de lombo suíno aberta em manta • 150g de cream cheese ou queijo cremoso • 100g de damascos picados • 1 xícara (chá) de queijo muçarela ralado • 2 colheres (sopa) de mel • 2 dentes de alho amassados • Alecrim e tomilho • Azeite • Sal e pimenta • Barbante culinário

Imagem criada com auxílio de IA - Receita cedida por Supermercados Mundial

Modo de preparo: abra o lombo como manta e tempere com sal, pimenta, alho, ervas e um fio de azeite. Misture o cream cheese com a muçarela e os damascos. Espa-

lhe o recheio sobre a carne e enrole como rocambole, amarrando com barbante. Sele rapidamente todos os lados na panela para dourar. Transfira para uma assadeira, pincele mel por cima e leve ao forno médio por cerca de 40 a 50 minutos, até ficar bem dourado. Fatie na diagonal para valorizar o recheio e sirva com farofa, arroz natalino ou salada morna. O prato fica aromático, macio, colorido e com sabor agridoce na medida certa.

Salpicão de Natal

Ingredientes: 800g de peito de frango desfiado • 2 cenouras raladas • 2 maçãs verdes cortadas em cubos • 4 colheres (sopa) de uvas-passas pretas • 2 latas de milho Knorr • 2 xícaras (chá) de Maionese Hellmann's • 1 e 1/2 xícaras (chá) de batata palha

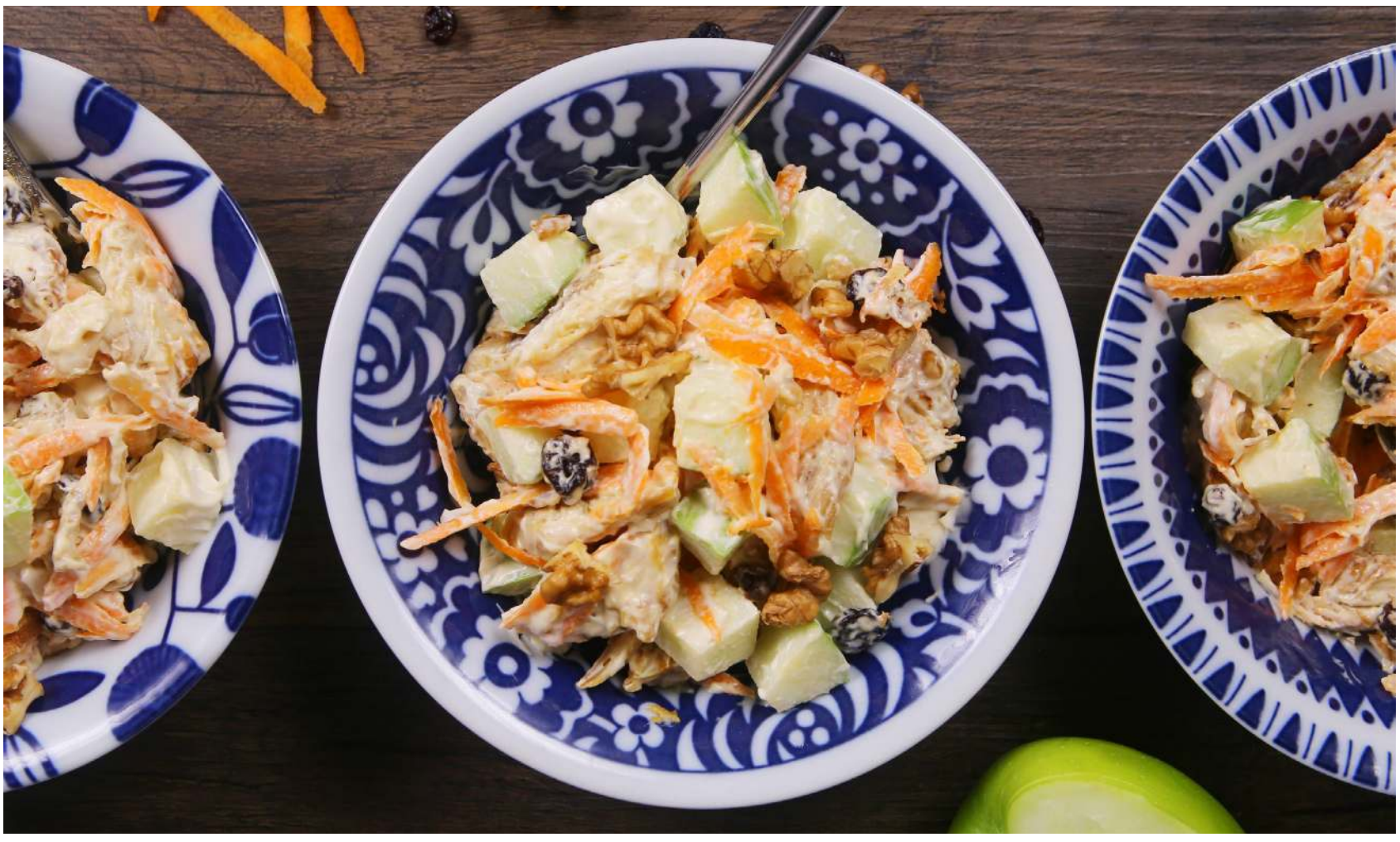


Foto: Helena de Castro - Receita cedida por maionese Hellmann's, da Unilever Alimentos

Modo de preparo: em uma tigela, junte o peito de frango desfiado, a cenoura ralada, as maçãs picadas, as uvas-passas, o milho e o azeite. Misture bem. Acrescente a maionese e misture tudo. Leve à geladeira por 10 minutos. Sirva em copinhos individuais ou barquetes e finalize com batata palha por cima.

SOBREMESA

Pavê de Pêssego e Coco

Ingredientes: 1/2 xícara (chá) de amido de milho Maizena • 2 e 1/2 xícaras (chá) de leite • 1 vidro de leite de coco • 1 lata de leite condensado • 2 gemas de ovo • 1 colher (sopa) de margarina ou manteiga • 1 e 1/2 pacotes de biscoito Champagne • 1 lata de pêssego em calda picado • 50g de coco ralado

Foto: Helena de Castro - Receita cedida por maionese Maizena, da Unilever Alimentos

Modo de preparo: em uma panela média, dissolva o amido de milho no leite. Junte o leite de coco, o leite condensado e as gemas e cozinhe em fogo médio, mexendo sempre, até engrossar. Retire do fogo e misture a margarina. Reserve. Em um refratário médio (29 x 22cm), faça camadas com metade do biscoito, metade do creme reservado, metade do pêssego e metade do coco. Repita a operação com o restante dos ingredientes. Leve à geladeira por 3 horas ou até ficar firme. Sirva gelado.